

Помощь родителям выпускников в период подготовки к ЕГЭ



Работа выполнена:

*Педагогом –
психологом*

*МБОУ «Садовская
СОШ»*

Дерун Л.М.

«Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ?»

При подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.



Советы родителям



❖ **Не тревожьтесь** о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае.

Советы родителям

❖ **Не повышайте** тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей.



Советы родителям

❖ **Повышайте** его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

❖ В процессе подготовки к экзаменам **подбадривайте** ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.



Советы родителям

- ❖ **Контролируйте** режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с ОТДЫХОМ.
- ❖ **Наблюдайте** за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.



Советы родителям

- ❖ **Обеспечьте** дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ❖ **Обратите** внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.



Советы родителям

- ❖ **Помогите** детям распределить темы подготовки по дням.
- ❖ **Ознакомьте** ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану



Советы родителям

- ❖ **Подготовьте** различные варианты тестовых заданий по предмету
- ❖ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.



Советы родителям

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- ❖ пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- ❖ внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл;
- ❖ если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- ❖ если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.



Советы родителям

- ❖ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ❖ Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.



Советы родителям

И помните:

самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.



Литература

Бадьина Н.П. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ // Педагогическое Зауралье, 2005. - № 1. – С.33-35.

Практическая психология образования / Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 2000.

Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М., 2005.

Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. – М., 2004.

Работа выполнена

Педагогом – психологом МБОУ «Садовская СОШ»

Дерун Л.М.