

Уважаемые родители!

Ваша психологическая поддержка – важнейший фактор, определяющий успешность ребенка в сдаче ЕГЭ. Помните, что подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей и положительных сторон ребенка. Чтобы показать вашу веру в него:

- забудьте о прошлых неудачах;
- помогите ребенку обрести уверенность в том, что он справится с поставленной задачей;
- мысленно возвращайтесь к его прошлым успехам, не вспоминайте допущенные ошибки.

Для поддержки чаще говорите примерно такие слова: "Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо", "Ты это очень хорошо знаешь!". Поддерживать также можно посредством совместных действий и соответствующего выражения лица.

Постарайтесь создать дома обстановку дружелюбия и уважения, демонстрируйте свою любовь к ребенку, показывайте, что понимаете его переживания.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые наберет ваш ребенок, внушайте ему, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей, и не критикуйте его после экзамена.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением. Обратите внимание на его питание: во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Рыба, творог, орехи, курага и другие продукты стимулируют работу головного мозга.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Нет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику изложенного. Для лучшего запоминания и упорядочивания материала полезно делать краткие схемы и таблицы.

Тренируйте ребенка, тестируя его, ведь ему предстоит сдавать экзамен в форме теста. Приучайте ориентироваться во времени и распределять его. Если ребенок не носит часов, дайте их ему на экзамен.

Накануне ЕГЭ обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен как следует выспаться.

Посоветуйте применить во время экзамена следующий алгоритм действий:

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- во избежание характерных ошибок внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл, прежде чем вписать ответ;
- если учащийся не знает ответа на вопрос или не уверен в выборе, лучше вернуться к этому вопросу позже;
- если учащийся так и не сможет ответить на тот или иной вопрос в течение отведенного времени, есть смысл положиться на интуицию и указать вариант, который кажется наиболее вероятным.