

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребёнка в сдаче ЕГЭ, ГИА!

Что значит – поддержать выпускника?

- ⇒ Верить в успех ребёнка.
- ⇒ Опирается на сильные стороны ребёнка.
- ⇒ Подбадривать, хвалить ребёнка.
- ⇒ Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- ⇒ Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

Как оказывать поддержку?

- ⇒ Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»).
- ⇒ Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом).
- ⇒ Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений.

Категорически нельзя:

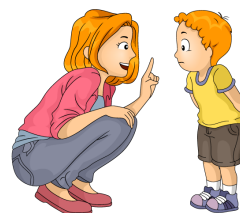
- ⇒ Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен»
- ⇒ Рассматривать ЕГЭ, ГИА как единственный фактор, который имеет значение для будущего
- ⇒ Рассматривать ЕГЭ, ГИА как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка.

Очень важно:

- ⇒ Поддерживать рабочий настрой ребёнка.
- ⇒ Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком.



СПОСОБЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ УСПЕХОВ ДЕТЕЙ:



ВНИМАНИЕ



ОДОБРЕНИЕ



ПОДДЕРЖКА

Слова поддержки:

- Зная тебя, я был уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
- Это серьезный вызов, и я уверен, что ты готов к нему.
- Это нелегко сделать, но ты сильный, ты справишься.
- В жизни бывают удачи и неудачи. Но вместе преодолеем трудности.



Наблюдайте за самочувствием ребёнка!

- ⇒ Снизьте тревожность ребёнка. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.
- ⇒ Если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу взрослых особенностей может эмоционально «сорваться» накануне экзаменов.
- ⇒ Следите за состоянием здоровья ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

Категорически нельзя:

- ⇒ Допускать перегрузок ребёнка
- ⇒ Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка- это очень опасно.

Очень важно:

- ⇒ Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления.
- ⇒ Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Организируйте гармоничную домашнюю среду!

- ⇒ Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.
- ⇒ Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка.
- ⇒ Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.
- ⇒ Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.



Помогите ребёнку в организации подготовки!

- ⇒ Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.
- ⇒ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ⇒ Помогите ребёнку распределить темп подготовки по дням.
- ⇒ Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- ⇒ Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

Объясните ребёнку:

- 1) Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала;
- 2) Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;
- 3) Если ребёнок не умеет, покажите ему, как это делается на практике;
- 4) Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Накануне экзамена:

- ⇒ Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ⇒ Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- ⇒ Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 - 1) Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
 - 2) Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл: (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его выписать);
 - 3) Концентрировать внимание на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность;
 - 4) В случае, если ребёнок не знает ответа на вопрос или не уверен, лучше пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Категорически нельзя:

- ⇒ Повышать тревожность ребёнка накануне экзамена;
- ⇒ Нагнетать обстановку.

Очень важно:

- ⇒ Говорить ребёнку о том, что Вы уверены в его успехе;
- ⇒ Заверить ребёнка, что Вы любите его вне зависимости от полученных баллов.

После экзамена

- ⇒ Поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания.
- ⇒ Обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена.
- ⇒ Поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными, сложными, легкими, забавными, неожиданными и т.д.
- ⇒ Обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха.

Категорически запрещается:

- ⇒ Критиковать ребёнка после экзамена.
- ⇒ Проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов, которые ребёнок получит на экзамене.

Очень важно:

- ⇒ Поздравить ребёнка с получением нового опыта экзаменационных испытаний.
- ⇒ Внушать ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.



**Проявите
мудрость и
терпение!
Ваша поддержка
обязательно
поможет ребёнку
быть успешным!**

Рекомендации родителям

⇒ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

⇒ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

⇒ Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

⇒ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.



⇒ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

⇒ 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. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.



Рекомендации 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.
- ⇒ Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- ⇒ Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- ⇒ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- ⇒ 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 (характерная ошибка во время тестирования не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); 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.



Ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.

**И помните: самое главное - это снизить
напряжение и тревожность ребенка.**