

Рекомендации родителям: «Как выпускникам подготовиться к экзаменам»

В преддверии предстоящей сдачи учениками 11 класса ЕГЭ, хотелось бы дать важные рекомендации родителям выпускников - чем они могут помочь своим детям, как можно лучше подготовиться к экзаменам, ведь не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

Рекомендации:

1. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться», поэтому подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

2. Обсудите с ребёнком, на какие предметы придётся потратить больше времени, а что требует только повторения (в зависимости от сложности предметов).

3. Определите вместе с ребёнком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъёма, хорошо знакомые – в часы спада.

4. Пусть ребёнок «просветит» вас по тем или иным темам, а вы задавайте ему вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

5. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний, поэтому вечером накануне экзамена ребёнку лучше прекратить подготовку, прогуляться, искупаться и вовремя лечь спать.

6. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребёнок регулярно делал короткие перерывы: ведь отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления.

7. Если ребёнок не привык работать в тишине, то пусть это будет музыка без слов, а не включённый телевизор.

8. Обсудить с ребёнком пользу и вред шпаргалок.

9. Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, а помогите понять, в чём причина неудачи, чтобы ребёнок мог извлечь урок из данной ситуации.

Это важно:

-Не давите на ребёнка, но держите ситуацию под контролем.

-Справляйтесь со своим нервно-тревожным состоянием.

-Жизненный настрой ребёнка, его уверенность в себе, его умение справляться с трудностями – во власти родителей.

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.