

Психологическая поддержка выпускников, участвующих в ЕГЭ (памятка для родителей)

Уважаемые родители выпускника!

Ваши сын или дочь приняли важное решение – участвовать в Едином Государственном Экзамене.

☑ Почему они так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

☑ Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для ребенка ситуацией неопределенности.
- Проявить понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы.
- Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;
- Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Участвовать в подготовке к ЕГЭ: обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
- Вместе определите: «жаворонок» выпускник или «сова». Если - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
- Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена(3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).
- Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.