

Рекомендации по подготовке к ЕГЭ

Практические рекомендации для родителей

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание».

Экзамен – сложное испытание и требует мобилизации сил и напряженной умственной работы от выпускника школы. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись — вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Подчёркивая важность этого события в жизни вашего сына/дочери, ответственность этого момента, старайтесь не нагнетать слишком сильное напряжение – чрезмерная тревога, как и чрезмерная расслабленность препятствуют эффективной подготовке.

Выпускнику необходимо чувствовать вашу поддержку, а не давление.

Выражайте уверенность в его способности справиться с этим испытанием.

Обратите внимание и на свои чувства, связанные с ЕГЭ – если вы испытываете страх, боитесь, что Ваш ребенок не сдаст экзамен – эту тревогу может чувствовать и он – и это уменьшит его уверенность в своих силах. Напротив Ваша уверенность и убежденность в его способностях будет ему помогать.

Сохраняйте теплые и доверительные отношения с ребёнком в этот непростой период. Пусть он чувствует Вашу заботу и внимание, но не чрезмерную опеку и контроль.

Организация подготовки к экзамену

Помогите выпускнику спланировать порядок подготовки, распределить темы по дням. Во время выполнения тестового задания приучайте ребенка ориентироваться во времени и его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Приобретите пособия с тестовыми заданиями и устройте дома репетицию экзамена.

Научите работать с тестами:

Пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержится, это поможет настроиться на работу. 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 вписать).

Если не знаешь ответ 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.

Накануне экзамена

Накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых, выпускник должен отдохнуть и как следует выспаться. В последний день не нужно интенсивно заниматься, лучше дать организму отдохнуть и набраться сил перед

испытанием. Вечером перед экзаменом можно принять теплую ванну с расслабляющими компонентами – хвойный экстракт, морская соль, аромомасла (иланг-иланг, лаванда, сандал, душица, сосна). Успокаивающие средства (валерианку, пустырник) можно дать выпить на ночь перед экзаменом (при необходимости), но ни в коем случае не утром, в день экзамена.

Накануне экзамена поговорите с ребенком, обсудите его сомнения и страхи по поводу сдачи ЕГЭ, постарайтесь снять излишнее волнение, скажите, что у него все получится.

Утром, в день экзамена, проснуться поможет запах апельсинов, ритмичная музыка, душ, легкая зарядка. Легкий завтрак, пить лучше простую или минеральную воду.

Еще раз подбодрите ребенка, скажите, что вы не сомневаетесь в его способности справиться с ЕГЭ, пожелайте удачи, пусть уйдет из дома в хорошем настроении.

Безопасность

ОЧЕНЬ ВАЖНО! Всегда существует некоторый процент детей, не справившихся с ЕГЭ. Кроме того, ребенок может не набрать баллов, достаточных для поступления в тот ВУЗ, в который он хотел поступить. На этот случай семья должна иметь запасной вариант действий, который заранее обсуждается с ребенком – он может найти временную работу, готовится к пересдаче на следующий год, пойти учиться на платное заочное отделение, пойти в армию и т.д. Ребенок должен знать, что с ним будет, если он не сдаст ЕГЭ или сдаст недостаточно хорошо. Неудача на экзамене не должна стать жизненной катастрофой, потрясением, с которым он не сможет справиться. Выход есть всегда – это главное, что он должен знать и помнить. Ваши отношения должны быть достаточно теплыми и доверительными, чтобы в случае неудачи ребенок пришел к вам за поддержкой.

Если ребенок узнал о плохом результате и расстроился, поговорите с ним, постарайтесь успокоить, еще раз проговорите возможные варианты его дальнейшего жизненного пути.

Объясните, что целая жизнь гораздо больше, чем один несданный экзамен. Приведите примеры из своей жизни или жизни знакомых, которые терпели подобные неудачи, а потом все равно добивались успеха. Предложите ему пригласить друзей, которые могут его поддержать, пусть он не остается наедине со своими тяжелыми чувствами и мыслями

Удачи Вам!