

Памятка для родителей

Уважаемые родители! У ваших детей очень важный этап в жизни - выпускные экзамены... Поддержка близких им необходима. Несколько советов помогут вам и вашему ребенку справиться с волнением и подготовиться к экзаменам:

- Успокойтесь! Ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается. Постарайтесь подбодрить ребенка, вселить в него чувство уверенности и желание достичь положительных результатов. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе.

- Отнеситесь философски к количеству баллов, полученному ребенком при сдаче ЕГЭ, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте своему сыну или дочери мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Помните о том, что выпускнику школы предстоят вступительные испытания. Очень важно, чтобы родители помогли ему сохранить уверенность в своих силах.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки к экзамену, не допускайте перегрузок, объясните сыну или дочери, 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: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга.

- Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

- Ознакомьте сына или дочь 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. Объясните, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и развесить их над письменным столом, кроватью, в столовой и т. д.

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет развитие навыков работы с тестами, 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 него будет сформирован навык концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен как следует выспаться. Прогулка перед сном поможет снять напряжение. Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!

Родители и самооценка ребенка.

Родительское влияние на нашу самооценку очень велико, хотя факторы, от которых она зависит, разнообразны и не сводятся к чему-то одному. Родители препятствуют нормальному развитию самооценки, когда они передают ребенку сообщение о его или ее "недостаточности"; наказывают или укоряют за выражение "неприемлемых" чувств; насмехаются, относятся к детским мыслям и чувствам как к малоценным и не очень важным; пытаются контролировать ребенка при помощи чувств стыда и вины; чересчур опекают его или ее, затрудняя нормальное обучение и развитие уверенности в себе; растят ребенка вовсе без правил, т.е. без поддерживающей структуры, или правила противоречивы, загадочны, не подлежат обсуждению, угнетающи, в любом случае - тормозящие нормальный рост; отрицают детское восприятие реальности и неявно способствуют сомнениям ребенка в своем здравомыслии; представляют очевидные факты как нереальные вопреки рациональности ребенка; терроризируют ребенка физическим насилием или его угрозой.