

ГИА – твой путь к успеху: как сдать ЕГЭ без нервного срыва

Рекомендации родителям 11-классников при подготовке к ЕГЭ

– Психологическая противоположность тревожности – реализм, здравый смысл. И задача родителя в период подготовки к экзаменам – быть носителем здравого смысла!

– Создайте деловое сотрудничество с ребенком дома в спокойной атмосфере!

– Не требуйте от ребёнка слишком многого! Такой подход приведёт лишь к нервному срыву. Вы должны реалистично оценивать способности старшеклассника и ни в коем случае не давить на него.

– Своевременно постарайтесь определить области пробелов в знаниях. С помощью прохождения демоверсий можно выявить, какие ошибки допускаются в заданиях ЕГЭ по тому или иному предмету.

– Помогите ребенку выбрать те блоки учебного материала, на которых нужно сконцентрироваться.

– Поставьте конкретные, достижимые цели в подготовке к экзамену с учётом имеющегося в распоряжении времени (4 месяца или год, или 4 недели)!

– Помогите ребенку научиться пользоваться своими познавательными ресурсами в условиях волнения и сжатых сроков.

– Обсудите заранее, как ребенок справляется с другими стрессовыми ситуациями в его жизни. Что ему помогает отвлечься или, наоборот, сконцентрироваться? Спорт, музыка, творчество, поддержка друзей, вкусные пироги? Все, что угодно, лишь бы это способствовало так называемому ресурсному состоянию ребенка. Состоянию, в котором он верит в себя, справляется с трудностями.

– Помните, что любой навык формируется благодаря частоте повторений, а не длительности занятий. То есть лучше 15 минут в день ежедневно, чем 3 часа время от времени.

– Создайте комфортную обстановку! Чтобы ребенок чувствовал заботу и поддержку со стороны родителей.

**УСПЕШНОЙ И КОМФОРТНОЙ ВАМ ПОДГОТОВКИ
К ЭКЗАМЕНАМ!**