родительский всеобуч-октябрь

психолог корпуса Семакова Р.В.

Готовимся к ЕГЭ

Цель: Формирование содружества между ребёнком и родителями при подготовке к ЕГЭ.

Задачи:

- способствовать закреплению гармонии в детско – родительских взаимоотношений;

- способствовать развитию условий для успешной сдачи ЕГЭ;

- формировать у родителей бережное отношение к здоровью ребёнка;

- повышать педагогическую культуру родителей.

Здравствуйте, уважаемые родители!

 Вы никогда не задумывались, почему при одинаковом уровне знаний одни сдают экзамены лучше, чем другие? В чем могут быть причины? «Везение, удача», – скажете вы. Не только, и не столько! Все дело в психологической готовности к сдаче экзамена, которая также важна, как и владение знаниями по предмету. Исследования психологов показывают, что успех на экзамене сводится к трем факторам: врожденные способности (20%), предметные знания (30%), владение навыками подготовки и сдачи экзаменов (50%).

 В преддверии сдачи ЕГЭ, каждый родитель задаётся вопросом: «Могу ли чем то, помочь своему ребёнку?» Ответ один: «Можете!». Ребёнок перед сдачей ЕГЭ переживает, волнуется и для начала необходимо понять, почему? Слово "экзамен" с латинского языка переводится как "испытание". И естественно, дети понимают, что от этого «испытания» многое зависит. Так почему же, дети волнуются?

 Во-первых, они сомневаются в своих знаниях; во-вторых, они чувствуют ответственность перед родителями и учителями; в третьих - личностные особенности у всех детей разные: кто-то уверенно чувствует себя в незнакомой ситуации, а кто-то при этом испытывает стресс, тревогу. И конечно, родителям необходимо оказывать помощь своим детям как во время подготовки к экзаменам, так и во время сдачи. Одиннадцатиклассник должен чувствовать, что его поддерживают, понимают. Чем же могут помочь родители?

 Большинство выпускников именно к родителям идут со своими вопросами, тревогами, опасениями, и задача родителей – снять напряжение, повысить самооценку ребенка, проконтролировать, оказать посильную помощь и просто быть рядом, чтобы ваш ребенок всегда чувствовал и знал, что дома его поймут и поддержат, что бы ни случилось. Помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном. Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь.

 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.

- Спокойно проанализировать с ребенком возможные варианты развития его судьбы (по крайней мере, как они видятся вам сегодня).

- Напомнить себе и Вашему ребенку, что любой опыт чему-нибудь учит. Балл, полученный на экзамене, никак не может повлиять на то, насколько счастливым он будет просыпаться каждое утро во всей своей будущей жизни.

 Повышайте самооценку ребёнка, подбадривайте, хвалите за малейшие достигнутые результаты, поощряйте за старание и усилия.

 Дайте совет во время сдачи экзамена обратить внимание на некоторые моменты:

1) Сначала сделать те задания, которые не вызывают затруднений, более сложные задания оставить на потом.

2) Внимательно читать вопрос, дочитывая его до конца, часто изюминка вопроса кроется именно там.

3) Если на некоторые вопросы совсем нет никакого ответа, то надо положиться на свою интуицию, и выбрать ответ.

 Накануне экзамена, ребёнок должен полноценно отдохнуть, хорошо выспаться. С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность! Помогите собраться ребёнку на экзамен. Заранее соберите всё необходимое: документ, удостоверяющий личность; 2 гелевые ручки с черными чернилами и дополнительные материалы и устройства, которые разрешаются по некоторым предметам.

 Если вдруг так случилось, что ребёнок не смог справиться с экзаменом или же набрал количество баллов меньше, чем планировал, ни в коем случае не ругайте его за это. В этот момент ему необходима особая поддержка. Успокойтесь, и потом вместе ищите какие-то пути выхода из ситуации. Напоминайте себе и детям, что жизнь не кончается экзаменом и даже после экзаменов непременно случится что-нибудь прекрасное.