

Советы психологов для родителей выпускников в условиях очного и дистанционного режима обучения

ЕГЭ не проблема!

Уважаемые родители, именно Ваша поддержка и помощь необходима выпускникам прежде всего!

- Не тревожьтесь заранее о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене и не сравнивайте ребенка с другими детьми!
- Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).
- Подбадривайте детей и хвалите их, повышая уверенность ребенка в собственных силах!
- Наблюдайте за самочувствием своих детей!
- Контролируйте режим и питание подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Постарайтесь на время подготовки к экзаменам оградить ребенка от стрессовых новостей, психологического давления со стороны окружающих.
- Исключите нотации. Если у ребенка пропала мотивация в подготовке, предложите ему свою помощь.
- Научите ребенка, что просить помощи – это нормально!
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал в период подготовки к урокам или экзаменам.
- Заранее, во время подготовки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться!
- Особенно будьте внимательны к ребенку и контролируйте свое настроение накануне экзаменов! Волнение родителей, как и их спокойствие передаются ребенку!
- Обязательно давайте понять ребенку, что вы его любите!

Будьте уверены в успехе своего ребенка !!!