

Мой ребенок сдает ЕГЭ: советы родителям

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускнику разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь. Именно Ваша поддержка нужна ребенку прежде всего.

Поведение родителей:

- В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и...не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
- 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.
- Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
- Независимо от результата экзамена, часто и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны
- **САМОЕ ГЛАВНОЕ!!!** Не думайте, что Вы переживаете больше, чем Ваш ребенок (это все-таки его жизнь!). Дайте своему ребенку ощущение надежного тыла и поддержки.

