

Оптимизация подготовки к ЕГЭ и ОГЭ: психологические рекомендации родителям

1. Создавайте у ребенка установку «Ты сможешь это сделать».
2. Научите его справляться с различными жизненными задачами.
3. Оказывайте ему поддержку — посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.
4. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо. Повышайте его уверенность в себе, самооценку.
5. Создавайте дома обстановку дружелюбия и уважения.
6. Показывайте свою любовь к ребенку.
7. Не выступайте в роли судьи.
8. Не повышайте тревожность ребенка в преддверии экзаменов — волнение родителей всегда передается сыну или дочери, и если взрослые в ответственный момент не смогут справиться со своими эмоциями, произойдет отрицательное «эмоциональное заражение». Ребенок при этом в силу своих возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
9. Наблюдайте за самочувствием ребенка, чтобы не допустить переутомления. Следите, чтобы ребенок периодически отдыхал.
10. Распределите объем подготовки по дням, составьте вместе с ребенком ее план.
11. Ознакомьте ребенка с технологией подготовки к экзаменам (вычленив ключевых моментов, постижение смысла и логики материала, с краткими схематическими выписками и пр.).
12. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и пр.
13. Выполняйте вместе с ребенком учебные тесты — учите его ориентироваться во времени и уметь его распределять.
14. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.