

Памятка для родителей выпускников 11 класса

Уважаемые родители!

На едином государственном экзамене оценки выпускников являются комплексным показателем совместной деятельности учащихся, учителей и родителей. Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения не только учащихся, учителей, но и родителей на этапе подготовки выпускника к экзамену.

Важно формировать адекватное отношение к ситуации. Оно поможет выпускнику разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь. Именно поддержка родителей нужна ребенку прежде всего.

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.

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.

Рекомендации родителям при подготовке выпускников к ЕГЭ.

- Обеспечьте своему ребенку удобное место для занятий, чтобы ему было комфортно там заниматься.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. (Например: рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга).
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате (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»). Самое главное, снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, ни-кто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением или ухудшением самочувствия.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Объясните ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом (через каждые 40-50 минут занятий 10-15 минут перерывы).
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- В день экзамена организуйте совместный приятный завтрак, он должен быть не обильным, но питательным, включающим любимые блюда, сладкое.
- Внушайте выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые выпускник получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Учитывайте его тревожное состояние и старайтесь внушить уверенность в успехе.
- Провожая на экзамен, обнимите своего ребенка, скажите, как вы любите его (ее), верьте в успехи и ждете дома.

Рекомендации педагога-психолога:

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Практикум по саморегуляции учащихся.

Рекомендуемые упражнения на релаксацию. Упражнения выполняются 2-3 минуты.

- Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).
- «Улыбка». Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире.
- «Точечный массаж». Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.
- Дыхательное упражнение. Сядьте удобно. Сконцентрируйте внимание на дыхании.
 - 1 фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос;
 - 2 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания;
 - 3 фаза (4-6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;
 - 4 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания.



Педагог-психолог Дебой О.В.