

Готовимся к ЕГЭ

Советы психолога
родителям
выпускников



Уважаемые родители!

Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка
- избегать подчеркивания промахов ребенка
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему
- создавать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку

Наблюдайте за самочувствием ребенка

Вовремя замечайте и предотвращайте переутомление:

- контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок (чередование занятий и отдыха)
- обеспечьте дома удобное место для занятий
- проследите, чтобы никто из домашних не мешал
- обратите внимание на питание ребенка

Сбалансированное питание и комплекс витаминов

Стимулируют работу головного мозга:

- рыба
- творог
- орехи
- курага

Окажите помощь в подготовке к ЕГЭ

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам:

- не следует зазубривать весь фактический материал – достаточно просмотреть ключевые моменты
- надо уловить смысл и логику материала
- делать краткие схематические выписки и таблицы
- основные формулы можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Тренаж ребенка по тестированию

Постарайтесь:

- приобрести различные варианты тестовых заданий
- приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять
- научите ребенка концентрироваться на протяжении всего тестирования
- если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен

Перед экзаменом

Накануне экзамена:

- постарайтесь снизить у ребенка напряжение и тревожность
- обеспечьте ребенку полноценный отдых
- создайте условия для хорошего сна

Советы во время ЕГЭ

Посоветуйте детям во время экзамена:

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся
- внимательно прочитать текст до конца и понять его смысл (*характерная ошибка – не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать*)
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться