

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ КАДЕТ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

- 1) Родители должны помочь ребёнку выбрать осознанно учебные предметы по выбору, учитывая в дальнейшем свой жизненный путь .
- 2) Поддерживайте ребёнка во время подготовки к экзаменам. Недостаток информации о процедуре сдачи ЕГЭ повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре ЕГЭ позволяет снизить их тревогу.
- 3) В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные ,домашние условия для подготовки к экзаменам. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением и стрессом.
- 4) Не запугивайте ребёнка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребёнок преодолеть не может.
- 5) 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.
- 6) Независимо от результата экзамена, говорите ему о том, что он - самый любимый, и что все у него в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребёнке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны .
- 7) Важно помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны , развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!
- 8) Тренировка в решении пробных тестовых заданий снимает чувство неизвестности и стресса.
- 9) Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!
- 10) Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
- 11) Не допускайте перегрузок ребёнка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
- 12) Во время подготовки к экзаменам ребёнок должен отдохнуть и как следует выспаться.