

Советы родителям при подготовке ребенка к ЕГЭ / ОГЭ:

Помогите с подготовкой к ЕГЭ (В экзаменационную пору основная задача родителей - создать ***оптимальные комфортные условия*** для подготовки ребенка и не мешать ему):

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы ребенку было максимально комфортно и никто из домашних не мешал. Важно, чтобы ребенок был сконцентрирован при подготовке и его ничего не отвлекало.

- Учитывая особенности вашего ребёнка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к экзаменам.

- Используйте возможности, данные природой: если ваш ребенок «сова» - максимально используйте вечернее время, если «жаворонок» утреннее.

- Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Также важно помнить о том, что главный источник энергии для организма и мозга – вода и кислород (следует употреблять достаточное количество воды, а также проводить время на свежем воздухе).

- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ / ОГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.

Создайте психологический комфорт (Важно, чтобы дома царил максимальное спокойствие. Ребёнку нужна некая безопасная гавань, где можно отдохнуть и расслабиться, не думая о демоверсиях, бланках и типовых задачах):

- Постарайтесь быть терпимыми друг к другу и сохранять мир и согласие в семье.

- Помните, что ЕГЭ / ОГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей.

- Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.

- Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребенку. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение или простое искреннее объятие успокоят ребенка и помогут ему понять, что родители его любят и всегда рядом с ним.

- Разговаривайте с ребенком минимум 20-40 минут в день, показывайте ему свою личную заинтересованность. Узнавайте о его эмоциональном состоянии, о проблемах с которыми он сталкивается. Находите время для разговоров и поддержки, интересуйтесь не только его успехами, но и его проблемами и неудачами. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что его любят и им действительно интересуются, что родители примут и поддержат его ни смотря ни на что. Чувствуя тепло и заботу, ребенок будет меньше переживать и испытывать стресс, который может усилиться перед экзаменом.

Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.

Как родителям помочь ребёнку подготовиться к ЭКЗАМЕНАМ

Создайте психологический комфорт (Важно, чтобы дома царило максимальное спокойствие. Ребёнку нужна некая безопасная гавань, где можно отдохнуть и расслабиться)



КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ

Помните, что экзамены сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей.



ОБОДРЯЮЩИЙ ТОН

Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.



ВНИМАНИЕ

Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребенку. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение или простое искреннее объятие успокоят ребенка и помогут ему понять, что родители его любят и всегда рядом с ним.

Разговаривайте с ребенком минимум 20-40 минут в день, показывайте ему свою личную заинтересованность.

Узнавайте о его эмоциональном состоянии, о проблемах с которыми он сталкивается. Находите время для разговоров и поддержки, интересуйтесь не только его успехами, но и его проблемами и неудачами. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что его любят и им действительно интересуются, что родители примут и поддержат его не смотря ни на что.

ИСКРЕННОСТЬ



Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.

Как родителям помочь ребёнку подготовиться к ЭКЗАМЕНАМ

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать **оптимальные комфортные условия** для подготовки ребенка и не мешать ему



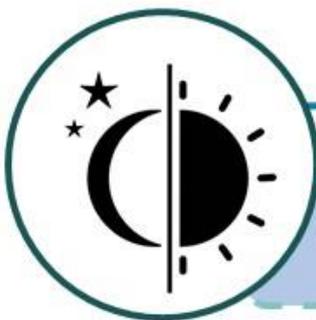
УДОБНОЕ МЕСТО

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы ребенку было максимально комфортно и никто из домашних не мешал.



РАСПОРЯДОК ДНЯ

Несмотря на важность учебных занятий, у ребенка должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.



СОВА | ЖАВОРОНОК

Используйте возможности, данные природой: если ваш ребенок «сова» - максимально используйте вечернее время, если «жаворонок» - утреннее.

Не допускайте перегрузок ребенка.
Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

ОТДЫХ



ПИТАНИЕ

Во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная, разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Также следует употреблять достаточное количество воды, и проводить время на свежем воздухе.