

## *Памятка для родителей*

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. Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- ❖ Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- ❖ Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь.
- ❖ Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, помочь с уборкой, потанцевать...
- ❖ Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам. Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!
- ❖ Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.
- ❖ Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов.

### Упражнение «Проблема Перетёровна» (автор Вахтина Л.Г.)

<b>Я боюсь сдавать ГИА (мои страхи, волнения, переживания) прошлое</b>	<b>Я готовлюсь к ГИА (мои ресурсы) настоящее</b>	<b>Я успешно сдал(а) ГИА (мой успех): будущее</b>
Прописать свои негативные чувства, мысли, ощущения, состояния, трудности.	Прописать желаемые необходимые для успешной сдачи экзамена качества, навыки, чувства, мысли, состояния.	Прописать и нарисовать образ всех своих желаний и целей, качеств и навыков (например: прописываете слово «успех» – и рисуете образ в виде «5», медали, пьедестала и т.д.).
Нарисовать образ самого себя под действием негативных чувств, мыслей, ощущений, состояний, трудностей.	Нарисовать желаемый образ себя.	Нарисовать образ себя, успешно сдавшего экзамен.

\*Отрезать левую часть листа (прошлое), порвать и выбросить

- ❖ Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.
- ❖ Обратите внимание на питание ребенка: во время умственного напряжения ему необходима качественная и разнообразная пища, комплекс витаминов.
- ❖ Подбадривайте детей, эмоционально и морально поддерживайте, повышайте их уверенность в себе.
- ❖ Не критикуете ребёнка после экзамена.