

Памятка для родителей учащихся сдающих ГИА и ЕГЭ

ЕГЭ преподносится как нечто решающее и определяющее практически всю будущую жизнь.

Страх обучающегося выглядеть неудачником, оказаться хуже остальных.

Трудности профессионального самоопределения и соответственно самоопределения с экзаменами по выбору.

Страх ребенка не оправдать ожидания родителей.

Страх неизвестности, если школьник недостаточно знаком с процедурой экзамена, не совсем понимает систему оценивания.

В снижении экзаменационного стресса у обучающихся значительную роль могут оказать их родители, в связи с чем для них предлагаются следующие рекомендации:

1. Повышайте самооценку ребёнка. Лучше начать заранее. Чаще подбадривайте, вселяйте уверенность в своих силах, акцентируйте внимание на успехах.
2. Не нужно ругать за оценки. Побеседуйте о том, что экзамены нужны для проверки знаний и того, как усвоен материал.
3. Договоритесь о соблюдении режима дня. Очень важно хорошо выспаться, регулярно питаться, отдыхать и учить уроки в отведенное время, пока мозг готов воспринимать информацию.
4. Стимулируйте физическую активность. Как известно, лучший отдых — это смена деятельности. Предложите ребёнку прогуляться по улице, покататься на велосипеде, выйти на пробежку. Физические нагрузки смещают фокусировку с умственного напряжения на физическое.
5. Поинтересуйтесь у преподавателей, на официальном сайте ЕГЭ, какие задания могут быть на экзамене. Потренируйтесь вместе с ребёнком в их решении. Тогда он будет готов к этим типам задач, что поможет снизить его тревожность.
6. Дыхательные упражнения помогают снять напряжение и будут очень полезны на экзамене. Научите ребёнка любому дыхательному упражнению, хотя бы обычной концентрации на дыхании. Оно позволяет улучшить как эмоциональное, так и физическое состояние.
7. Расскажите выпускнику о том, как будет проходить экзамен. Как себя следует вести.
8. В ночь перед экзаменом необходимо хорошо выспаться, утром — хорошо позавтракать.
9. Не пренебрегайте традициями. Не препятствуйте, если выпускник хочет положить под пятку «пятак». Не обесценивайте его веру в талисманы. Подобные традиции хоть и не добавляют знаний, но позволяют чувствовать себя немного увереннее.