

Памятка для родителей

"Как помочь детям подготовиться к экзаменам"

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- помните, что ребенку всегда передается волнение родителей, поэтому оградите его от своих переживаний;
- 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 экзаменам. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна и т. п.;
- помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
- 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 экзаменам;
- при необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.