

Рекомендации родителям выпускников

ЕГЭ - это стресс для выпускника и для его родителей. Поэтому очень важно заранее подготовиться к нему и научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя и приобрести экзаменационный опыт. Ведь впереди многих выпускников ожидают еще вступительные экзамены, а при обучении в ВУЗах, училищах и техникумах им предстоит сдавать по 8-12 экзаменов в течение года.

Помощь родителей во время выпускных экзаменов очень важна, поскольку для успешной сдачи экзаменов необходима психологическая подготовленность ребенка.

Задача родителей во время подготовки к сдаче ЕГЭ не ругать ребенка и не снижать его самооценку, а снизить напряжение, тревожность ребенка и подготовить хорошие условия для занятий, для отдыха и организовать правильное питание выпускника.

1. Старайтесь избегать ссор, конфликтов и семейных скандалов перед экзаменами ребенка. Ребенку передается волнение родителей и если родители не могут справиться со своими эмоциями, то это стрессовое состояние может стать причиной нежелания готовиться у подростка или допущения им ошибок при сдаче экзаменов.

2. Подбадривайте выпускника, хвалите его и отмечайте его хорошие поступки. Таким образом, родители могут повышать его уверенность в себе. Дайте знать ребенку, что вы будете любить его даже в случае его неудачи и допущения ошибок на экзаменах.

3. Каждый день наблюдайте за самочувствием старшеклассника. Только родители могут выявить первые признаки проблем, связанных с переутомлением и стрессами. Если выпускник по любому поводу раздражается, начинает плакать и боится сдачи экзаменов, то за помощью необходимо обратиться к психологу.

4. Строго контролируйте режим дня ребенка и не допускайте перегрузок. Подготовка к экзаменам должна сочетаться с отдыхом. Через каждые 40 минут занятий старшеклассник должен отдохнуть не менее 10 минут. Если ребенок очень усердный, то не давайте ему готовиться к экзаменам более 10 часов в день. Лучшее время для подготовки - дневное, ночью снижаются все функции организма, поэтому память человека в вечернее время ухудшается.

Спать перед экзаменами необходимо не менее 8 часов, предварительно прогулявшись на свежем воздухе.

5. Обеспечьте дома удобное рабочее место и условия для выпускника. Выделите ребенку рабочий стол, где не должно быть ничего лишнего, а только материалы необходимые для подготовки к экзамену. Следите за тем, как сидит ребенок: нельзя сидеть, сильно согнувшись и читать лежа. Очень важно сохранить зрение во время экзаменов, ведь зрение многих старшеклассников портится именно во время экзаменов.

Держать учебник при чтении надо в наклонном положении на расстоянии 20 см от глаза. Температура воздуха в комнате должна быть нормальной, а свет падать с левой стороны. Старайтесь создать тишину во время подготовки ребенка к экзаменам, проследите за тем, чтобы ему никто не мешал.

6. Объясните ребенку о том, что во время подготовки экзаменов нельзя играть в компьютерные игры, смотреть боевики и фильмы ужасов. Необходимо беречь силы и нервы для подготовки к экзаменам. Негативно влияют на память курение, кофе, применение лекарственных препаратов, распитие пива и энергетических напитков.

7. Во время умственного напряжения человеку надо сбалансированное питание, которое содержит все необходимые питательные вещества, микроэлементы и витамины. Для стимулирования работы мозга включайте в рацион питания ребенка рыбу, мясо, яйца, творог, живые йогурты, орехи, курагу, больше овощей и фруктов. Порадуйте ребенка плиткой горького шоколада и бананами, они способствуют выработке «гормонов счастья». Исключите в это время сухомятку, подросток во время экзаменов должен питаться четыре раза в день горячей пищей. Нельзя во время подготовки к экзаменам соблюдать диеты.

Верьте в своего ребенка и его успех!