

Уважаемые родители выпускников школ!

Ваши дети и вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – период подготовки к сдаче единого государственного экзамена (ЕГЭ).

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) с честью выдержали сотни тысяч выпускников российских школ, и экзамен открыл для ребят блестящие перспективы получения образования в сильнейших вузах России.

Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен – новая форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в вуз. Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности.

Очевидно, что в этой ситуации выпускник более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Очень важно помочь ребенку в профессиональном самоопределении. Если ваш ребенок уже сделал этот ответственный выбор, помогите ему узнать, какие учебные заведения готовят специалистов данного направления, каков перечень вступительных испытаний. Например, специальность «фундаментальная и прикладная химия» можно получить на факультете естественных наук Новосибирского государственного университета; вступительные экзамены: математика, русский язык, химия. Следовательно, экзамен по выбору для ребенка – химия. Многие дети продумывают смежные запасные варианты.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче Единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки. Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень

хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- проявлять веру в ребенка, понимание его проблем, уверенность в его силах;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи;
- поддерживать своего ребенка, демонстрировать, что понимаете его переживания.

Уважаемые родители!

- помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем именно состоят трудности ребенка, 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 достаточно времени для отдыха, сна, встреч с друзьями 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 ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
- помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество фастфуда.