Уважаемые родители!

Именно ваша поддержка нужна вашему ребенку прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

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.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно в этот период соблюсти баланс сил. Многие считают, что чем интенсивнее занятия (дополнительные в школе, с репетиторами, на подготовительных курсах, самостоятельные), тем лучше ребенок будет подготовлен к предстоящим экзаменам, тем больше вероятность успеха.

Однако это не так. Не стоит простую количественную зависимость применять к человеку. Ребенок может «перегореть». После интенсивного года к началу экзаменов у него может не остаться эмоциональных сил, необходимых для того особого «завода», чтобы блестяще сдать предметы.

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

Важно и сдержать свою родительскую активность (это едва ли не самое трудное), и очень дозированно ее выражать. Не стоит бояться прослыть равнодушным родителем, нужно быть родителем мудрым и чутким.

Также не стоит пренебрегать несколькими общеизвестными правилами:

- оградите ребенка от своих переживаний - ему всегда передается волнение родителей;
- старайтесь оставаться спокойным и взвешенным;
- ненавязчиво предлагайте свою помощь.

Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок (вместе с родителями) должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на его сильные стороны;
- избегать подчеркивания промахов;
- проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах;
- понимать его проблемы;
- быть в курсе его учебных дел.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Задания ЕГЭ не выходят за рамки школьной программы.

Проследите, чтобы ребенок взял с собой все, что нужно:

- на все экзамены – паспорт и ручку с черными чернилами (на практике установлено, что гелиевые ручки лучше подходят для заполнения бланков);

- на математику – линейку;

- на физику – линейку и непрограммируемый калькулятор;

- на химию – непрограммируемый калькулятор;

- на географию – линейку, транспортир, непрограммируемый калькулятор.

При необходимости можно взять с собой воду и что-нибудь сладкое, если ребенок захочет. И это не баловство! Глюкоза стимулирует мозговую деятельность! Ведь недаром вы столько времени готовились к ЕГЭ! Вы теперь знаете все!

Желаем успеха!