Уважаемые родители выпускника!

«Экзамены грядут, и протестует душа…» – эти слова, написанные московским гимназистом в начале двадцатого века, актуальны для выпускников и их родителей и сегодня. Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для наших детей.

Поддержка семьи для выпускника является одним из главных факторов успешной подготовки к экзаменам. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время чуткими и деликатными, понимать эмоциональное состояние своего ребенка. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения к его интересам и деятельности, поощрения, создания благоприятной семейной атмосферы.

Помните, что недостаток положительного стимулирования и преобладание отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзаменам вызывают чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Чтобы помочь своему ребенку в сдаче экзамена, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите вуз, в который будет поступать ваш ребенок.

Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к

ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации.

Очень много можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: «У меня получится», «Я смогу»… Человек словно предрекает себе успех, предпринимая действия с самоориентацией на достижение позитивного результата.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки: на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкий чай и т.д.), поскольку нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий в течение всего учебного года. Ваша психологическая поддержка – это один из важнейших

факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче Единого государственного экзамена.

Успехов в новом учебном году!