Памятка родителям при сдаче детьми ЕГЭ и ОГЭ

Уважаемые родители!

Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребёнка в сдаче ОГЭ!

Что значит – поддержать выпускника?

- ✓ Верить в успех ребёнка.
- ✓ Опираться на сильные стороны ребёнка.
- ✓ Подбадривать, хвалить ребёнка.
- ✓ Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- ✓ Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

Как оказывать поддержку?

- ✓ Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!».
- ✓ Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом).
- ✓ Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений.

Категорически нельзя:

- ➢ Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен».
- ➢ Рассматривать ГИА как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка.

Очень важно:

- ➢ Поддерживать рабочий настрой ребёнка.
- ➢ Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком.
- ➢ Наблюдайте за самочувствием ребёнка!
- ➢ Снижайте тревожность ребёнка. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.
- ➢ Если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу взрослых особенностей может эмоционально «сорваться» накануне экзаменов.
- ➢ Следите за состоянием здоровья ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

Категорически запрещается:

- ➢ Допускать перегрузок ребёнка.
- ➢ Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка - это очень опасно.

Очень важно:

- ➢ Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления.
- ➢ Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- ➢ Организуйте гармоничную домашнюю среду!
- ➢ Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.
- ➢ Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка.
- ➢ Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.
- ➢ Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- ➢ Допускать нервозную атмосферу общения дома вокруг подготовки к ОГЭ!
- ➢ Отвлекать ребёнка во время занятий.

Очень важно:

- ➢ Насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.
- ➢ Поддерживать дома атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.

Помогите ребёнку в организации подготовки к ОГЭ!

- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Помогите ребёнку распределить темп подготовки по дням.
- Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

Объясните ребёнку:

1) Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала;

2) Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;

3) Если ребёнок не умеет, покажите ему, как это делается на практике;

4) Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Накануне экзамена:

- Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

1) Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

2) Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл: (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца,
по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его выписать);

3) Концентрировать внимание на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность;

4) В случае, если ребёнок не знает ответа на вопрос или не уверен, лучше пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Категорически запрещается:

- Повышать тревожность ребёнка накануне экзамена.
- Нагнетать обстановку.

Очень важно:

- Говорить ребёнку о том, что Вы уверены в его успехе.
- Заверить ребёнка, что Вы любите его вне зависимости от полученных баллов.

После экзамена:

- Поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания.
- Обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена.
- Поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными, сложными, легкими, забавными, неожиданными и т.д.
- Обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха.

Категорически запрещается:

- Критиковать ребёнка после экзамена.
- Проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов, которые ребёнок получит на экзамене.

Очень важно:

- Поздравить ребёнка с получением нового опыта экзаменационных испытаний.
- Внушать ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерениям его возможностей.

Проявите мудрость и терпение!
Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!