Автор: Volk
18.04.2012 08:53 - Обновлено 18.04.2012 10:21

Психологическая подготовка к ЕГЭ, позволяющая более эффективно подготовиться к итоговой аттестации

В подготовке выпускников к экзаменам огромную роль играют родители. Именно родители во многом внушают уверенность детям в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. Экзамен представляет трудность не только для выпускников, но и для их пап и мам. **А коль скоро родители принимают непосредственное участие в выпускных экзаменах, то им тоже необходима особая подготовка.**

Чем родители могут помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Владением информации о процессе проведения экзамена

Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы

Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.

Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Участием в подготовке к экзаменам

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днем, если «сова» – вечером.

Проведите репетицию письменного экзаменам. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться.

Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

Именно родители могут помочь своему выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам. Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. *Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.*