



ГАУ Архангельской области

Центр оценки
качества образования
aocoko.ru

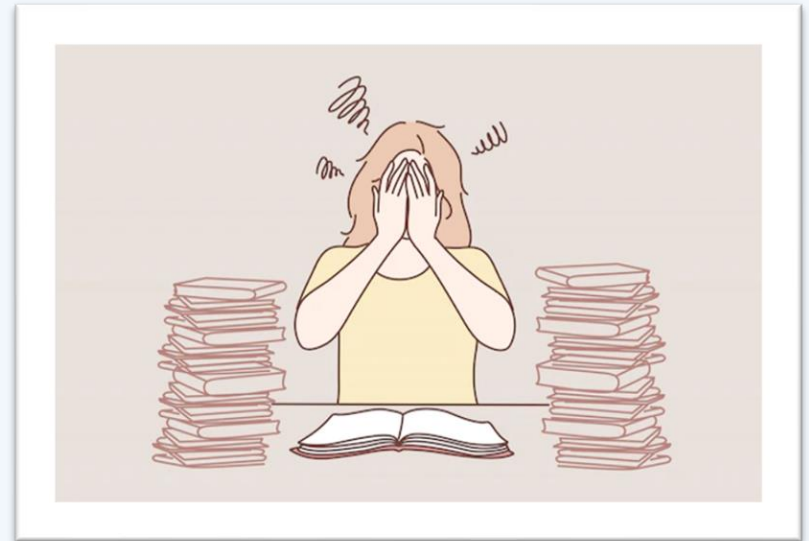
7 советов родителям, как поддержать выпускников перед ЕГЭ





Не проецируйте на подростка свою тревогу

Часто происходит так, что изначально дети не волнуются, а родители начинают накручивать и излишне драматизировать. Если самого спокойного человека поместить в общество тревожных людей, то через какое-то время он к ним присоединится

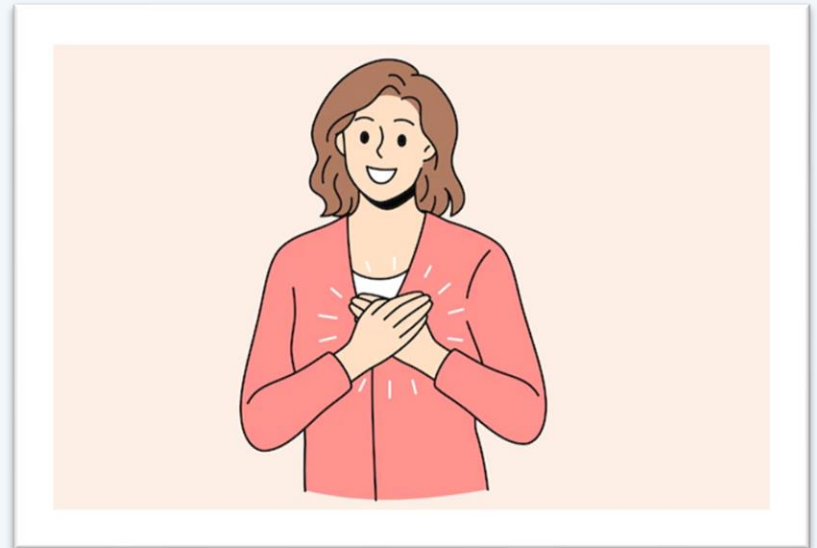


Будьте настроены оптимистично, воодушевляйте, создайте психологически комфортную обстановку. Тогда выпускник сможет сосредоточиться на заданиях, а не на гипотетических сценариях своего провала



Хвалите ребёнка

Конечно, он мог бы заниматься усерднее. Да и баллы за пробник могли быть повыше. Поверьте, он сам это знает, поэтому упреки в недостатке усилий или несоответствии ожиданиям вместо похвалы за успехи лишь демотивируют школьника



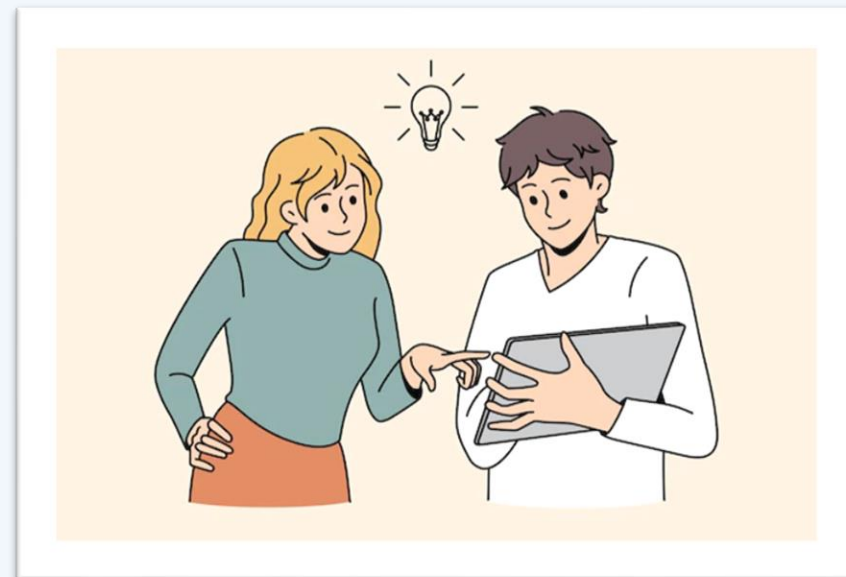
Поступайте мудрее и заботливее:
хвалите даже за небольшие достижения и поддерживайте выпускника.
Вот увидите, эта тактика принесет хорошие результаты



Обсудите варианты поступления

Предложите подростку помощь в поиске вузов и направлений подготовки или обсудите те варианты, которыми он заинтересовался самостоятельно

Продумайте, чтобы помимо основного варианта обучения у вас был запасной:
в вузах с меньшей конкуренцией,
с меньшими проходными баллами
или в других городах



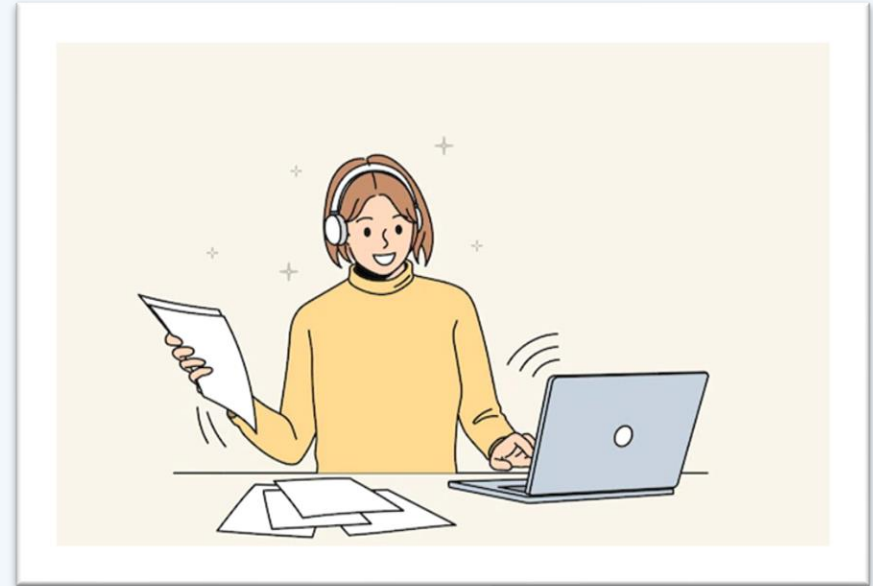
Возможно, запасные варианты ими и останутся.
Но осознание, что они есть, успокоят выпускника,
помогут ему отбросить хотя бы часть предэкзаменационного стресса
и избавят от чувства неопределённости



Научите учиться

Родители могут помочь ребёнку при подготовке к экзаменам, если расскажут ему о разных техниках подачи информации

Визуал, например, эффективнее запоминает картинки и образы, а аудиалу легче воспринимать информацию на слух



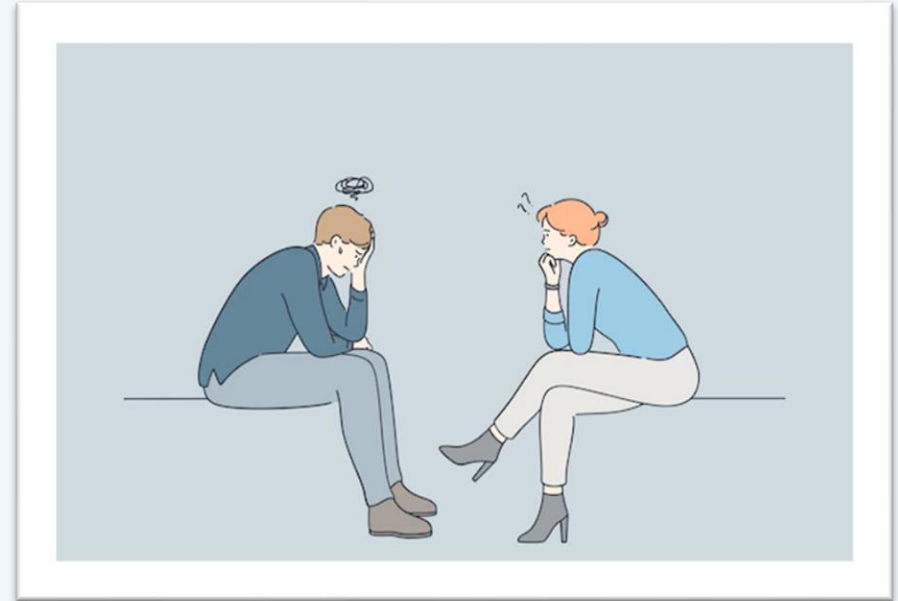
Познакомьте выпускника с мнемотехниками и комбинациями различных способов запоминания



Не давите на подростка

Это нормально, что родители волнуются о будущем ребёнка. Однако из-за переживания иногда они пытаются контролировать весь процесс подготовки к ЕГЭ и даже саму сдачу экзаменов. Но подростку необходимо личное время и пространство

Говорите об экзаменах и поступлении в вуз, только если выпускник настроен на обсуждение



Обсуждайте возможные варианты развития событий не с точки зрения провала и неудачи, а с позиции предложения решений.

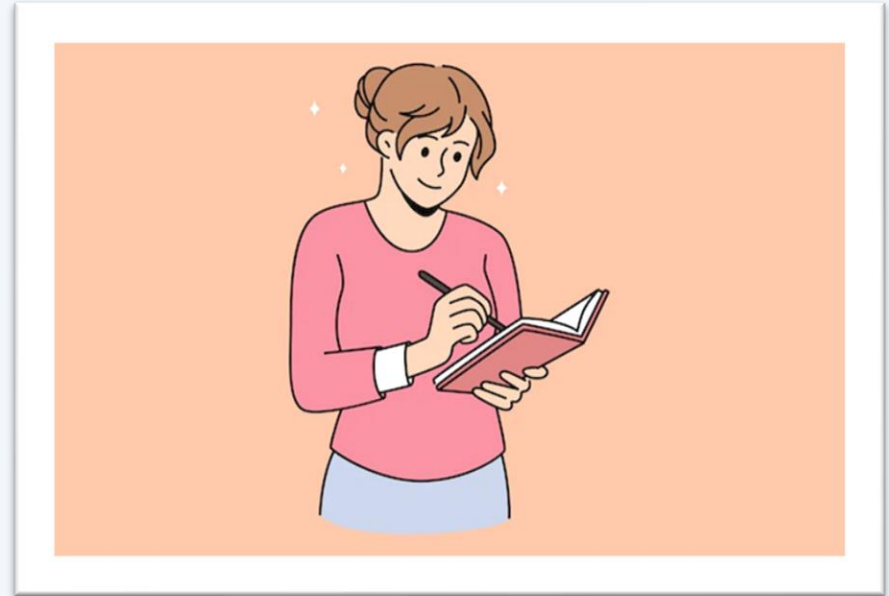
Помогайте ему по мере возможностей, но не навязывайте свой выбор и взгляд на ситуацию



Узнайте, как и когда проходят экзамены

Чтобы успокоить
в первую очередь себя,
уточните организационные
моменты сдачи ЕГЭ

Узнайте у классного руководителя,
как и где проходят экзамены,
изучите расписание,
составьте список документов
для поступления в вуз заранее

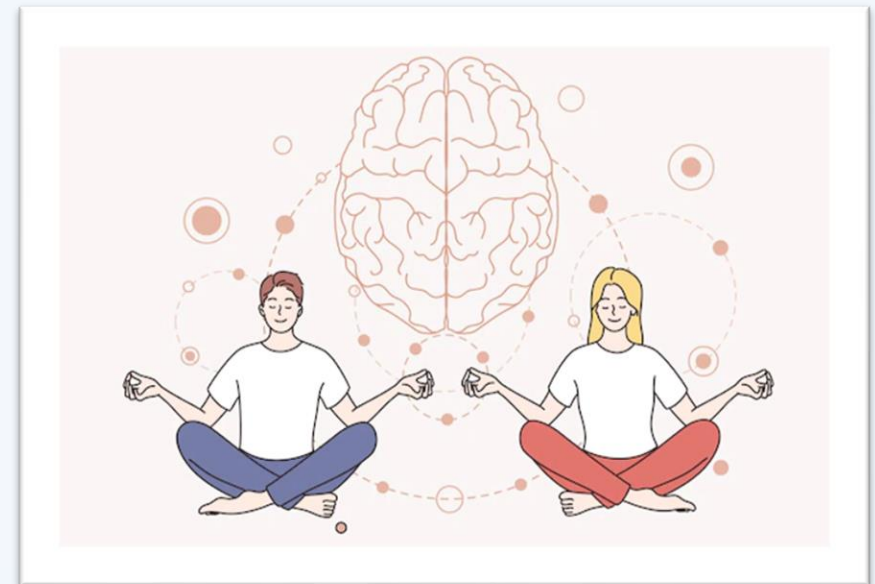


Иногда учителя проводят пробные экзамены для родителей,
чтобы помочь им погрузиться в атмосферу ЕГЭ.
Такой экзамен включает в себя прохождение контроля,
заполнение бланков, решение заданий



Напоминайте про отдых и режим

Чтобы информация лучше усваивалась, мозгу нужен отдых. Отправьте подростка на прогулку с собакой, предложите прогуляться с друзьями, сходить в бассейн или кино



Следите, чтобы учёба и отдых чередовались, чтобы подросток полноценно отдыхал и успевал восстанавливать ресурс



Ваш ребенок уже взрослый.
ЕГЭ – его первое серьезное испытание.
Позвольте ему самому его пройти.
Предлагайте помощь,
но не пытайтесь навязывать или решать всё за него

