Советы родителям перед ЕГЭ

1) Не запугивать. При сильном психологическом давлении у школьника может возникнуть состояние беспомощности: "Все равно у меня ничего не получится, нет смысла и напрягаться".

2) Оценить реальные возможности ребенка. Не уходить в крайность: "Ты самый умный, сдашь на все 100, беспокоиться не о чем". Поинтересуйтесь у педагогов, какие пробелы есть у ребенка, и какие ресурсы есть, чтобы их восполнить. Можно еще успеть повторить какие-то особенно важные темы, которые точно будут на экзамене. Поставьте достижимую цель.

3) Действия вместо эмоций. Каждый раз, когда вы захотите посетовать на то, как все плохо, останавливайте себя. Не накручивайте лишний раз ребенка. Спокойно садимся и вместе решаем, что делать, чтобы подойти к ЕГЭ на пике своих возможностей. Кстати, именно так настраивают спортсменов перед соревнованиями.

4) Поймите, как ребенок эффективно усваивает материал. Кому-то подойдут блок-схемы, таблицы, а кому-то нужно все пересказать своими словами.

5) Главное в подготовке - регулярность. Нейрофизиологи не нашли лучшего способа запоминания, чем старое доброе повторение. Лучше каждый день заниматься по полчаса, чем раз в неделю по полдня. Это, кстати, применимо к любой учебе, а не только в подготовке к ЕГЭ.

6) Проговорите с выпускником: что будет, если он не сдаст ЕГЭ на высокий балл? Донесите мысль: катастрофы не произойдет, жизнь не заканчивается. Есть еще множество вариантов: пойти в колледж или в другой, менее престижный вуз. И даже если мечта (например, поступить в МГУ) в этот год не сбудется, можно объяснить, что есть более долгий, но тоже вполне реальный путь и к желанному вузу, и к профессии.

7) Напомните, что в жизни выпускника уже были и трудные, и стрессовые ситуации, но каждый раз с ними справлялись. А если справился тогда, то сможет и сейчас. Это придаст ребенку уверенности в собственных силах.