

Рекомендации родителям 11-классников при подготовке к ЕГЭ:

- Психологическая противоположность тревожности — реализм, здравый смысл. И задача родителя в период подготовки к экзаменам — быть носителем здравого смысла!
- Создайте деловое сотрудничество с ребенком дома в спокойной атмосфере!
- Не требуйте от ребёнка слишком многого! Такой подход приведёт лишь к нервному срыву. Вы должны реалистично оценивать способности старшеклассника и ни коем случае не давить на него.
- Своевременно постарайтесь определить области пробелов в знаниях. С помощью прохождения демоверсий выявить какие ошибки допускаются в заданиях ЕГЭ по тому или иному предмету.
- Помогите ребенку выбрать те блоки учебного материала, на которых нужно сконцентрироваться.
- Поставьте конкретные, достижимые цели в подготовке к экзамену, учитывая имеющееся в распоряжении время (4 месяца, или год, или 4 недели)!
- Помогите ребенку научиться пользоваться своими познавательными ресурсами в условиях волнения и сжатых сроков.
- Обсудить заранее, как ребенок справляется с другими стрессовыми ситуациями в его жизни. Что ему помогает отвлечься или, наоборот, сконцентрироваться? Спорт, музыка, творчество, поддержка друзей, вкусные пироги? Все, что угодно, лишь бы это способствовало так называемому ресурсному состоянию ребенка. Состоянию, в котором он верит в себя, справляется с трудностями.
- Помните, что любой навык формируется благодаря частоте повторений, а не длительности занятий. То есть лучше 15 минут в день ежедневно, чем 3 часа время от времени.
- Создайте комфортную обстановку! Чтобы ребенок чувствовал заботу и поддержку со стороны родителей.

**УСПЕШНОЙ И КОМФОРТНОЙ ВАМ ПОДГОТОВКИ К
ЭКЗАМЕНАМ!**