

Психологическая поддержка выпускников, участвующих в ГИА и ЕГЭ

Почему они так волнуются?



Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА и ЕГЭ:

- Владением информации о процессе проведения экзамена
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы

Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.

- 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 экзамена. 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.

- Организацией режима (именно родители могут помочь своему однанадцатикласснику 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.