

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

# КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ

*ЕГЭ – это экзамен не только для учащихся, но и для родителей, которые играют немаловажную роль при подготовке.*

1. Организация рабочего места. Организация письменного стола ребенка значительно влияет на усвоение материала. Здесь прослеживается и связь между концентрацией внимания и эффективностью подготовки к экзамену. Если во время занятий ребенок будет использовать определенный стол, стул, то со временем будет значительно легче удаваться концентрация внимания. Поэтому, необходимо, чтобы ребенок работал в определенном месте.
  2. Такие цвета, как желтый и фиолетовый, повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
  3. Если при подготовке к обычному экзамену можно использовать фоновую тихую музыку, опять же, если материал не предполагает выявления сложных взаимосвязей, то при подготовке к ЕГЭ музыки не должно быть.
  4. При подготовке к обычному экзамену по билетам рекомендуется делать краткие конспекты в виде схем, таблиц.
  5. Повышайте уверенность детей в себе; чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок. «Ну, ты же сдашь!»
  6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте нагрузок. Если ребенок занимается в течение нескольких часов без перерыва, такое занятие является непродуктивным, т. к. нарастает психическое утомление, даже если ребенок ощущает, что еще может продолжать что-то изучать.
- Из психологических исследований известно, что наиболее благоприятно делать перерывы каждые 30 минут 2-3 минуты, через час после занятий нужно сделать паузу в 5 минут, после 2-х часов следует делать паузу в 20-30 минут.
7. Помогите детям распределить темы при подготовке по дням. Так вы сможете контролировать ребенка. Например, вы знаете, что по плану он должен пройти определенную тему в определенный день и уже можете спрашивать с него.
  8. Показывайте ребенку, что вы проявляете интерес к материалу, который он изучает.
  9. Обратите внимание на питание ребенка: такие продукты как рыба, творог, курага, орехи стимулируют работу головного мозга. Купите комплекс витаминов.
  10. Следите, чтобы ребенок не зазубривал весь материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить логику. Очень полезно делать краткие схематические выписки, таблицы (сравнительные), упорядочивая изучаемый материал. Основные формулы можно выписать и повесить над письменным столом, кроватью.
  11. Вы можете сами проводить промежуточные тесты. Например, вы совместно разбили темы по дням, по ключевым моментам: составьте тест и протестируйте ребенка, так как необходима тренировка, ведь форма ЕГЭ значительно отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов. Во время тренировки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Обязательно дайте ему часы на экзамен. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования.
  12. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен выспаться. **ГЛАВНОЕ** – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.