



ЕГЭ: преодолеваем трудности вместе!

[советы для родителей]

Дорогие родители! Думаю, что предстоящие экзамены детей уже сейчас у многих из Вас вызывают волнение! Постарайтесь успокоиться! И, что самое главное, поверьте в своего ребенка, в его силы! Оказывайте ему действительно нужную помощь, ту помощь, которая поможет Вашему сыну или дочери преодолеть этот непростой период! В своем недавнем выступлении Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка М.А. Львова-Белова призвала снизить прессинг на детей, связанный с экзаменами, и мы полностью поддерживаем такую позицию!

Огромную роль в подготовке детей к экзаменам играют родители.

Именно родители во многом помогают определиться своему ребенку с выбором предмета, который он сдает, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу. Родителям важно помнить, что именно в этот сложный период ребенку нужна их поддержка и помощь.

Что родители могут сделать в периоды подготовки к экзаменам и непосредственно при его сдаче?

НЕ МЕШАТЬ РЕБЕНКУ!

1. Основное и najważнейшее — не запугивайте своего ребенка!

Многие родители ошибочно думают, что страх перед наихудшим из возможных вариантов замотивирует ребёнка на лучшие результаты. Школьники и так переживают о поступлении и чувствуют большую ответственность за своё будущее. Не стоит подливать масла в огонь и бесконечно напоминать, какие последствия будут из-за ошибки на экзаменах.

Как можно снять излишнюю напряженность:

- Изучить информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.
- Обсудить возможный план Б, напомнив ребенку, что у него будет возможность пересдать один предмет, а также о том, что после 11-го класса вместо поступления можно взять паузу, во время которой можно работать, заниматься благотворительностью, проходить стажировки.
- Сказать ребёнку, что в случае провала вы всё равно будете его любить и поможете справиться с этой ситуацией. Детям тяжело справляться со стрессом: они ещё не научились этому. Им необходимо заручиться вашей поддержкой на случай, если всё пойдёт не по плану.

- Не сравнивать ребёнка с другими: это сильно бьёт по самооценке!
- Участвовать в подготовке к ЕГЭ: обсудить, какой учебный материал нужно повторить, вместе составить план подготовки, вместе определить, «жаворонок» ребенок или «сова» — если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.

2. Экзамены требуют очень большого напряжения сил и нередко в период подготовки к экзаменам некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят, поэтому крайне важно осуществлять контроль над режимом сна и бодрствования ребенка, не допускать перегрузок. Но! Вы должны помнить, что ваши дети — уже достаточно взрослые люди и этот контроль должен быть ненавязчивый. Объясните ребенку, что от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Отдыхать, не дожидаясь переутомления, — это лучшее средство от переутомления. Целесообразнее сохранять привычный для Вашего ребенка режим дня.

3. Крайне важно в этот период следить за питанием ребенка — во время подготовки к экзаменам необходимо питаться не реже четырех раз в день.

В рационе должны присутствовать:

- достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров;
- морская рыба, т. к. в ней содержится цинк, способствующий улучшению памяти; рыбные продукты, морепродукты содержат большое количество незаменимых жирных кислот, благодаря ним мозг будет работать слаженно, без «поломок» и затруднений;
- богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания;
- витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс;
- кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы;
- высокое содержание в моркови каротина и витамина А отлично стимулирует кровообращение и мозговой метаболизм;
- улучшают концентрацию внимания, стимулируют деятельность мозга орехи, богатые кальцием, магнием, фосфором, никотиновой кислотой (витамин РР).

Не рекомендуется!

Увлекаться сахаром, конфетами, печеньем и другими продуктами с высоким содержанием простых углеводов, т. к. они придадут кратковременный энергетический толчок организму и чувство усталости наступит раньше.

Принимать крепкий чай, кофе, кока-колу, поскольку кофеин, содержащийся в этих напитках, способствует истощению нервной системы и снижает функциональные резервы организма. Лучше отдать предпочтение чаям из трав мяты, липового цвета, ромашки.

В период сдачи экзаменов очень важно соблюдать питьевой режим. Вода – необходимая составная часть рациона. В головном мозге 80 % воды, и он очень чувствителен к ее недостатку. Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Даже небольшой дефицит воды способен вызвать быструю усталость и головные боли. Исследования показали, что учащиеся, имевшие доступ к воде в течение всего школьного дня, гораздо лучше справлялись с тестами, оценивающими их мыслительные способности, лучше сосредотачивались, легче усваивали новую информацию и меньше страдали от головной боли.

Напитков с большим содержанием сахара лучше избегать, так как из-за них уровень энергии падает сразу после того, как вы их выпьете.

3. Сотрудничайте с преподавателями.

Если вы наняли репетитора или купили онлайн-курс, важно, чтобы занятия были полезны, интересны и понятны вашему ребёнку. Вы можете контролировать обучение с этой стороны. Отслеживайте, есть ли прогресс, доволен ли подросток, сколько времени занимает подготовка к предмету.

Если вам кажется, что нагрузки недостаточно, не нужно заставлять ребёнка решать дополнительные задания. Вместо этого напрямую свяжитесь с преподавателем. Вы можете рассказать ему о переживаниях, спросить его об уровне подготовки и уточнить, как дела у вашего ребёнка.

4. В случае ситуации, когда ребенок занимается всем, чем угодно, но только не подготовкой к экзамену также не стоит паниковать.

Самый простой и эффективный вариант — поговорить об этом со своим ребенком. Старайтесь не давить и не упрекать, напомните, что ЕГЭ совсем скоро, и спросите, как обстоят дела с занятиями. Объясните позицию и проговорите собственные переживания: например, что вы не готовы платить за дальнейшее обучение.

5. Помогите своему ребенку разработать индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Почему это важно? Все дети разные – кто-то активный, кто-то медлительный, кто-то тревожный, кто-то очень спокойный и уверенный в себе... И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принимать самое активное участие: помочь своему ребенку осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

В процессе работы с заданиями приучайте ребенка ориентироваться во времени, очень важно, чтобы ребенок научился распределять свое время. Помогите распределить темы подготовки по дням. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

6. Поддерживайте своего ребенка! Что это значит? Это значит — верить в него! Взрослые имеют много возможностей, чтобы показать ребенку свое одо-

брение его усилиям и успехам. Но гораздо важнее — научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражением лица.

ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ РОДИТЕЛЬ ЗА ДЕНЬ ДО ЭКЗАМЕНА?

Сделайте день отдыха. Лучше не учить ничего нового и не решать пробные задания, если экзамен уже завтра. Нужно дать мозгу отдохнуть.

Не забывайте, что ЕГЭ уже через сутки. Несмотря на первый совет, отвлечься полностью всё равно не получится: скоро ваш ребёнок отправится на экзамен, к которому готовился целый год или даже два. Предложите ещё раз проговорить, что ему понадобится, и обсудите стратегию решения.

Поддержите ребёнка. Фразы «Ты со всем справишься!» и «Я люблю тебя» — ваши лучшие друзья. Не нужно лишний раз расшатывать и так неустойчивое состояние ребенка.

Помогите собраться: наверняка утром ваш ребёнок будет сонным и растерянным. Сделайте ему хороший завтрак и проследите, чтобы он накануне подготовил себе одежду и не забыл про паспорт, минеральную воду и чёрные гелевые ручки!

Дорогие родители! Постарайтесь не показывать ребенку свою тревогу и свои сильные переживания — для него это будет дополнительной эмоциональной нагрузкой, не критикуйте ребенка после экзамена... внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей!

Проявите мудрость и терпение! Излучайте уверенность! Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!

Уполномоченный по правам ребенка

в Томской области

**Лоскутова
Лариса Анатольевна**

Почтовый адрес: 634050,
город Томск, пер. Нахановича, За
Адрес электронной почты:
todeti@mail.ru

Получить консультацию
и записаться на приём можно
в рабочие дни с 10:00 до 12:00
и с 14:00 до 17:00
по телефону: 8 (3822) **71-48-31**

[www: todeti.tomsk.ru](http://www.todeti.tomsk.ru)



Основными задачами Уполномоченного являются:

- осуществление государственной защиты прав и законных интересов ребенка;
- содействие совершенствованию законодательства о правах ребенка и приведению его в соответствие с общепризнанными принципами и нормами международного права;
- участие в разработке мероприятий, направленных на усиление социальной защищенности детей на территории Томской области;
- содействие восстановлению и защите нарушенных прав и законных интересов ребенка.

Приоритетным в деятельности Уполномоченного является

- защита прав, свобод и законных интересов детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, и иных категорий детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.