

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА



Рекомендации родителям

Психологическое сопровождение ЕГЭ для родителей:

Как научиться психологически
готовить себя к ответственному
событию?

Предлагаем Вам, уважаемые
родители, некоторые
рекомендации, которые
позволяют успешно справиться
с задачей, стоящей перед Вами:



- Помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому **оградите его от своих переживаний**. Ребенку всегда передается волнение родителей;

- **Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого**, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;

- Позаботьтесь о том, чтобы **ребенок придерживался разумного распорядка дня**. Несмотря на важность учебных занятий, **у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.**;

- Помогите Вашему ребенку в **рациональном распределении предметной подготовки по темам;**
- Помните, что **экзамен – это не одномоментная акция, а длительный процесс**, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
- Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к экзаменам. **При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;**
- Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;

Я сдам ЕГЭ!

Домашняя физиотерапия:

- прохладный или контрастный душ с утра;
- вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные);
- массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).



Режим дня:

не заниматься по ночам –
заканчивать занятия не позже
22:00;

- перед сном - около часа отдыха
- и переключения внимания;
- сон не меньше 8-ми часов.
 - Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания.



Правильное питание:

1. Помните, что полноценное регулярное (лучше 5 раз в день, но не есть перед сном)
2. Питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к экзаменам.
3. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».
4. Больше витаминов – овощи, фрукты (лимоны и апельсины), ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина).



Почему они так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний;
- Стресс незнакомой ситуации;
- Стресс ответственности перед родителями и школой;
- Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;
- Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе



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

- Владением информации о процессе проведения экзамена.
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы
- Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
- Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- 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.





Организацией режима родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ.

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.