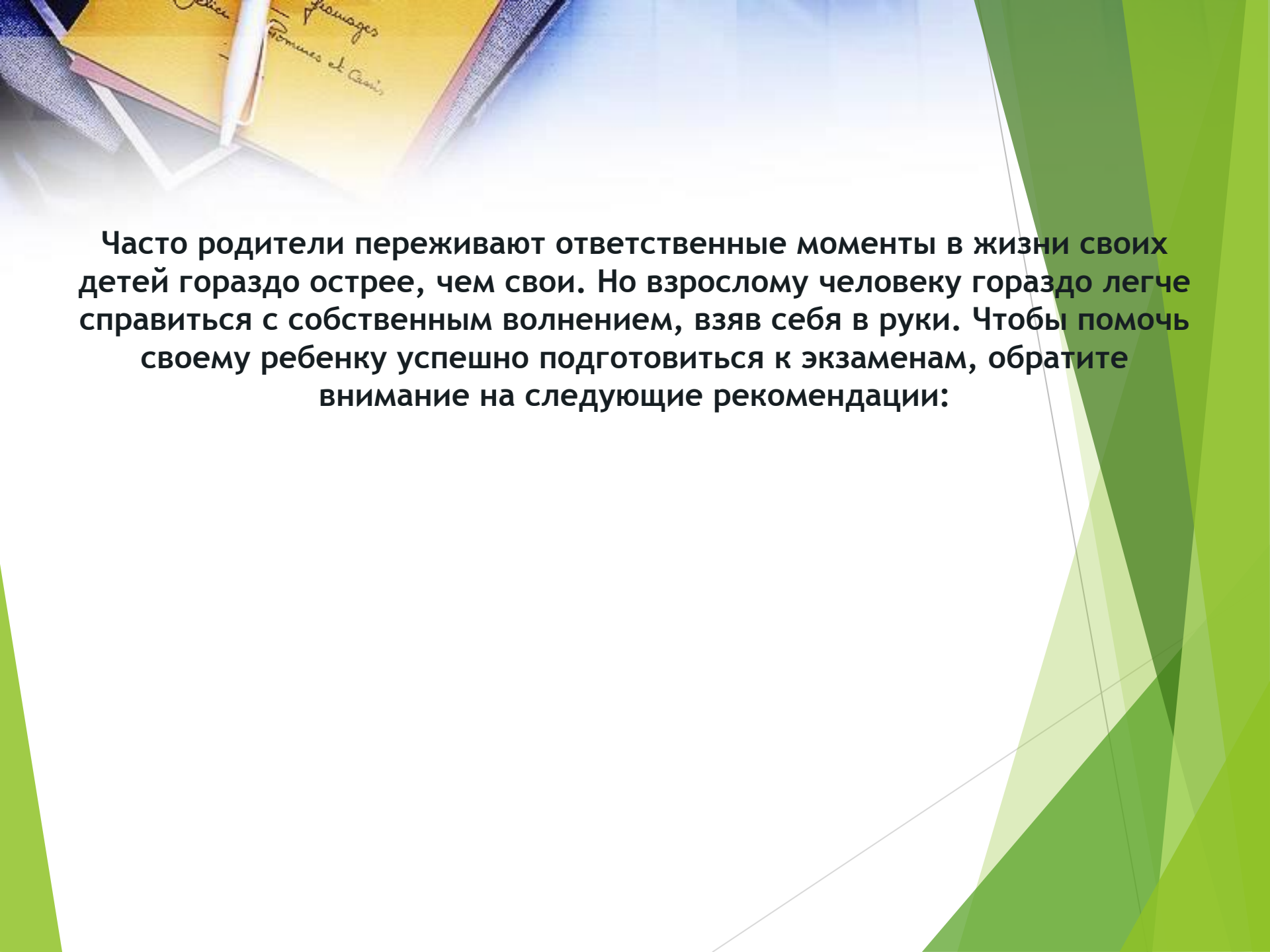


Рекомендации родителям по подготовке детей к ЕГЭ

Педагог-психолог

Е.И. Дьякова





Часто родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки. Чтобы помочь своему ребенку успешно подготовиться к экзаменам, обратите внимание на следующие рекомендации:

Рекомендации

- ▶ В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка.
- ▶ Прежде всего - обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься! Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут
- ▶ Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.



Рекомендации

- ▶ Ни в коем случае не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
- ▶ Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Достаточно спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка.
- ▶ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.



Рекомендации

- ▶ Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- ▶ Очень важны вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения.
- ▶ Родители должны: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!



Упражнения для расслабления и снятия напряжения:

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

1.(4-6 сек.)

Глубокий вдох чрез нос.

Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло « горячей монетки».

2.(2-3 сек.) Задержка дыхания.

3.(4-6сек.)Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.

4.(2-3сек.)Задержка дыхания.

Аутогенная тренировка (3-5 минут)

1.Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.

2.Мысленно проговорите «Я спокоен.

3. Мысленно настройте себя на работу.

4. «Я спокоен»

5. «Я спокоен .Я готов. Я собран.
Я уверен в успехе.»


6.Сожмите кисти в кулак ,
откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.



**Накануне экзамена
ребенок должен
отдохнуть и как
следует выспаться.
Проследите за
ЭТИМ.**

Не критикуйте
ребенка после
экзамена



An open book is shown from a top-down perspective, with its pages slightly curved. From the center of the book, a vibrant green plant with various leaves, stems, and small flowers grows upwards. The background is white with faint green floral patterns. The overall composition is framed by green geometric shapes on the left and right sides.

Помните!
Главное - снизить
напряжение и тревожность
ребенка и обеспечить ему
подходящие условия для
занятий

Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его
возможностях, стимулирующая помощь в виде
похвалы и одобрения очень важны.

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ!!!