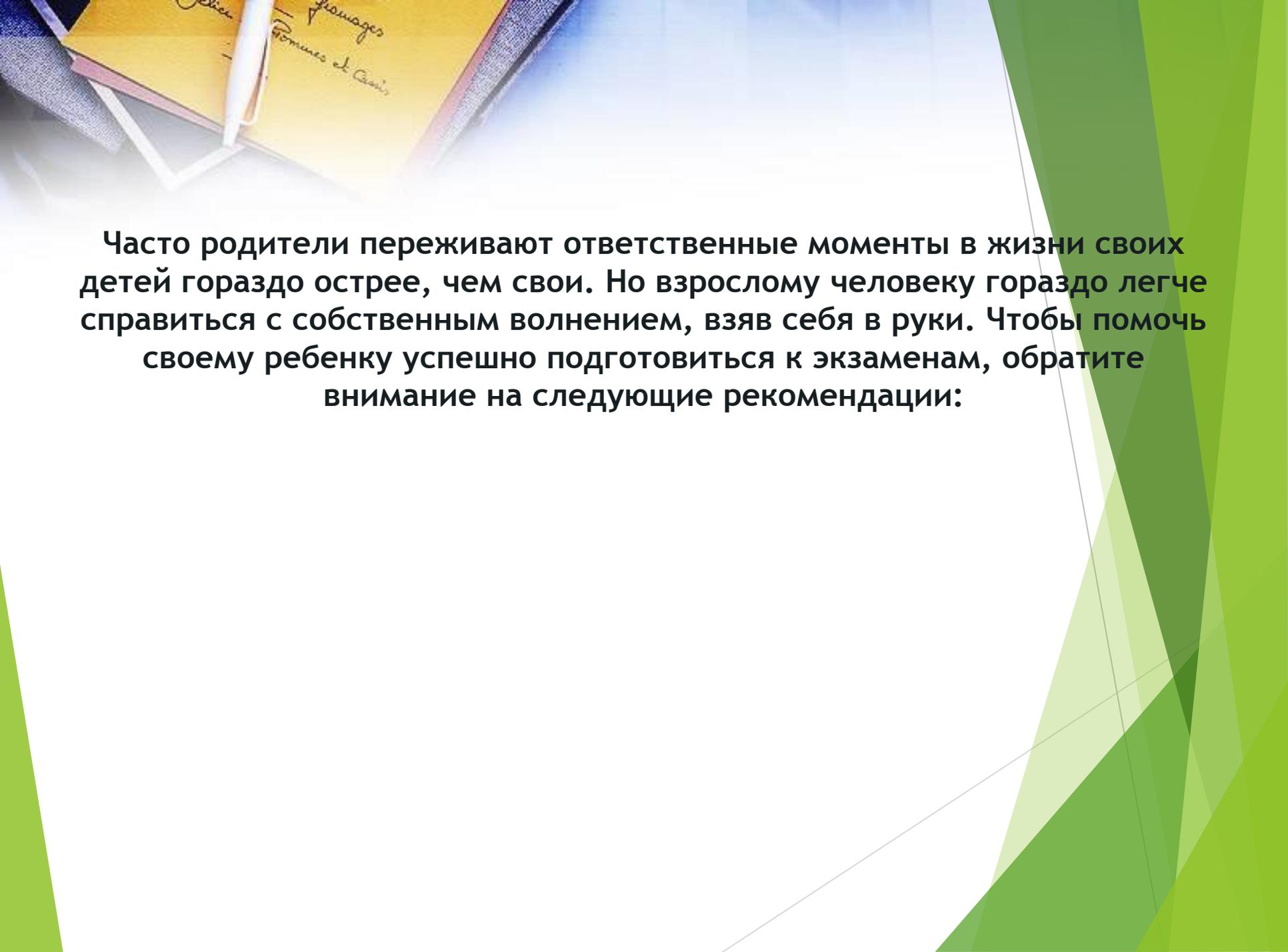


Рекомендации родителям по подготовке детей к ЕГЭ

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 a vibrant green plant growing from the center of the pages. The plant features various leaves, including heart-shaped and lobed ones, and several small white flowers with yellow centers. The background consists of overlapping green geometric shapes, creating a modern, layered effect. The text is centered over the book and plant.

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!!!