

Рекомендации родителям учащихся, сдающих ЕГЭ

Причины волнения выпускников

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

важно адекватно оценить свои возможности в данной ситуации!

Что создает волнение перед экзаменом?

- СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
- НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ.
- ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.

Только спокойствие, без паники!

Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка **на успех**, абсолютная уверенность в том, что **цель будет достигнута**.

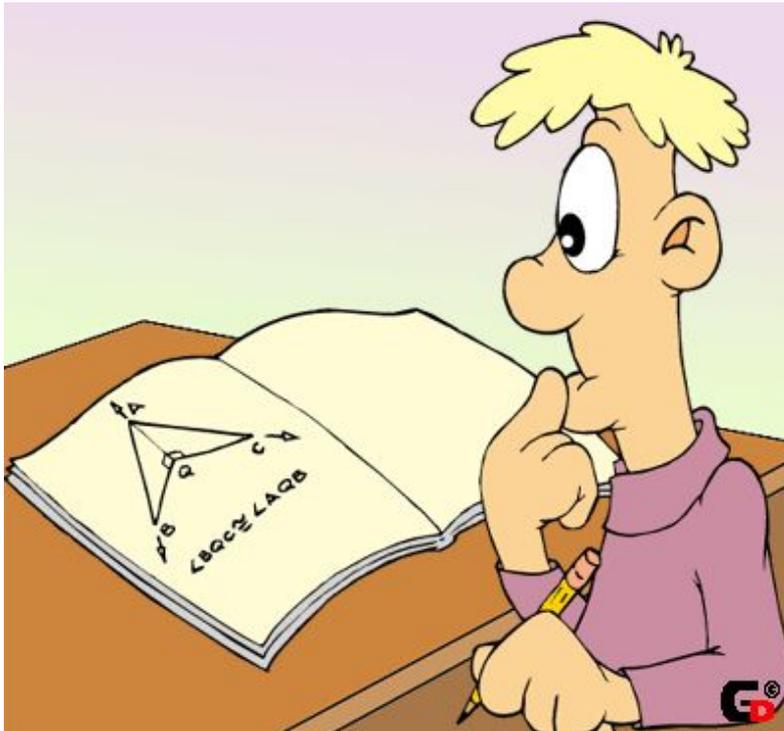
Необходимо настраивать детей на успех!

Уважаемые родители,



- Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему постоянно о сложности и ответственности предстоящих экзаменов.
- Помогите ребенку трезво оценить свои силы и возможности.
- Вместе с педагогами корректируйте ожидания выпускника.
- Не верьте тем, кто рассказывает про «все ответы за 100 рублей» в Интернете.

Задача родителей - создать оптимально комфортные условия для подготовки.



- Использовать все возможности подготовки, например, стикеры с датами по истории, тренажеры по предметам и различные Интернет-приложения.
- Позвольте ребёнку готовиться с другом. Когда объясняешь другому - сам лучше начинаешь понимать!
- **ОБСУДИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЕ СИТУАЦИИ НА ЭКЗАМЕНЕ И ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.**

Важно разработать индивидуальную стратегию деятельности.

- Помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы.
- Не допускать перегрузок.
- Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания !

- Такие продукты, как рыба, творог, орехи, стимулируют работу головного мозга. Клубника и бананы поднимают настроение.
- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
- С утра перед экзаменом вместо успокоительного, лучше дайте ребёнку шоколадку, которую можно взять с собой.

- При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.
- Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.

Дыхательная гимнастика.

- **Успокаивающее дыхание** - выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- При **мобилизирующем дыхании** - после вдоха задерживается дыхание.
- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох; повторите 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами ***УДВАИВАЕТ ЭФФЕКТ.***

ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти.

Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

Психолог дал советы родителям выпускников, сдающих ЕГЭ

Александра Фокина, доцент, кандидат психологических наук кафедры возрастной психологии им. Л.Ф. Обуховой, дала советы родителям выпускников школ, которые в 2017 году будут сдавать ЕГЭ.

Видео разместил на своем видеоканале на Youtube Рособрнадзор (Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки).

http://www.ege.edu.ru/ru/news/News/?id_4=23375