

# 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.**

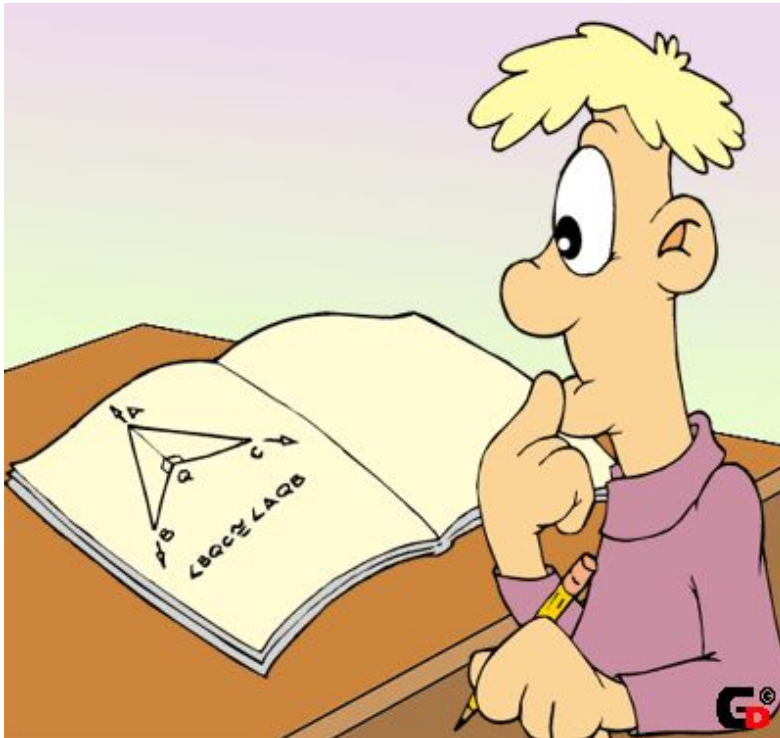
**Необходимо настраивать детей на успех!**

# 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](http://www.ege.edu.ru/ru/news/News/?id_4=23375)