

Как помочь ребенку сдать ЕГЭ?

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Правила для родителей выпускников

Правило первое: внимательно относитесь к рекомендациям учителей!

Правило второе: ЕГЭ - это серьезно, но не страшно!

Правило третье: такой вид работы как заполнение бланков должен быть знаком ребенку уже с 8 класса!

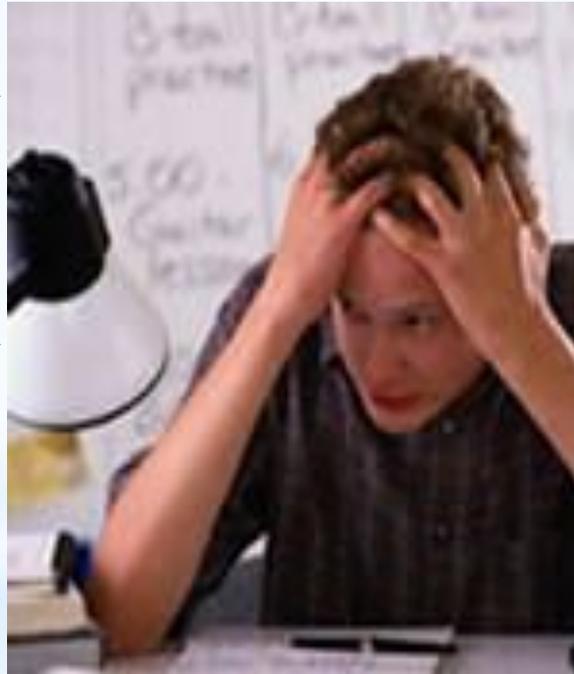


Почему они так волнуются?

**Сомнение в
полноте и
прочности
знаний**

**Стресс
незнакомой
ситуации**

**Стресс
ответственнос
ти 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**

Умейте распознавать признаки стресса



физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна, холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения, резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

-поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения, пронзительный нервный смех, изменение пищевых привычек, злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение

**Совет для родителей -
раз уж Единый государственный
экзамен неизбежен,
постарайтесь не накручивать
ребёнка и не нагнетайте ситуацию**

Как преодолеть стресс?

Основные направления помощи:

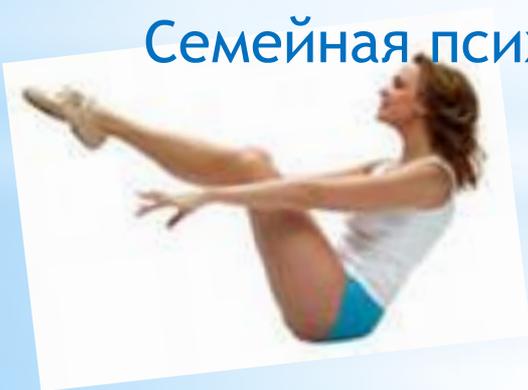
Домашняя физиотерапия

Индивидуальные психологические методы

Аутогенная тренировка (аутотренинг)

Волевая мобилизация

Семейная психотерапия



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

Владением информации о процессе проведения экзамена:

- знать основные правила сдачи ЕГЭ;
- примерное содержание экзаменационных материалов;
- правила заполнения бланков.

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.*



Организацией режима:

- *Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.*
- *Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером;*



Обеспечьте дома удобное место для занятий:

хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность



Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов.

Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга



Помогите детям распределить темы подготовки по дням:

просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала

делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану

выписать на листочках основные формулы и определения и повесить над письменным столом, над кроватью



Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять

Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.



Успехов вам!