

*РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ И ИХ
ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ ПРИ
ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ*



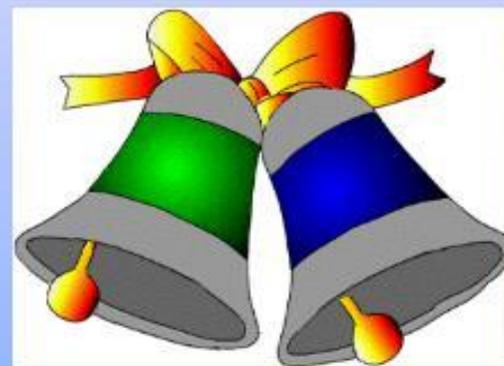
A close-up photograph of a hand holding a silver pen, writing on a document with a grid pattern. The document appears to be a form or a certificate. The background is slightly blurred, showing other documents and possibly a desk.

ЕГЭ — основная форма
государственной (итоговой)
аттестации выпускников школ
Российской Федерации.

Вузы и ссузы
принимают результаты ЕГЭ
в качестве результатов
вступительных испытаний.

Советы родителям

Как помочь
детям
сдать ЕГЭ



Психологическое сопровождение

- Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей.
- Старайтесь оставаться в спокойной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагайте свою помощь.
- Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.

Психофизиологическая помощь родителей

- Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном.
- Больше витаминов – овощи, фрукты, ягоды, лимоны, апельсины.
- Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22.00ч . Перед сном нужен час отдыха, переключить внимание. Сон должен быть не меньше 8-ми часов.
- Выпускнику оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания.

- Домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ , желательно с утра. Вечером – успокаивающие теплые ванны (травяные), массаж головы и шейно воротниковой зоны.
- На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в интернете, если этого не требует сама подготовка.
- Массаж глаз – круговые движения, массаж подушечками пальцев по точкам, виски, вокруг глаз.



Семейная психотерапия

- Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами:
 - более частый контакт родителей с ребенком, в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.
 - совместное ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем.
 - совместные воспоминания о прошлых успехах в сдаче пробных ЕГЭ
 - стиль общения с ребенком - оптимистический

Способы снятия стресса, напряженности

- Йога (физические упражнения)
- Медитация (прослушивание спокойной музыки)
- Народные средства (травяной чай)
- Водные процедуры (ванна, душ)
- Использование техники дыхания (расслабиться, сделать 1 глубокий вдох и 1 глубокий выдох – 3 раза)
- Прогулка между перерывами при подготовке, и перед сном.

Перед экзаменом:

- Провести разъяснительную работу о правилах поведения на ЕГЭ (отсутствие телефона, шпаргалок)
- Проверьте наличие гелиевых ручек с черной пастой, паспорт
- Обеспечьте достойный внешний вид ребенка
- Не повышайте тревожность в ребенке.

Желаю успеха на ЕГЭ!!!

