

Подготовка учащихся
к ЕГЭ



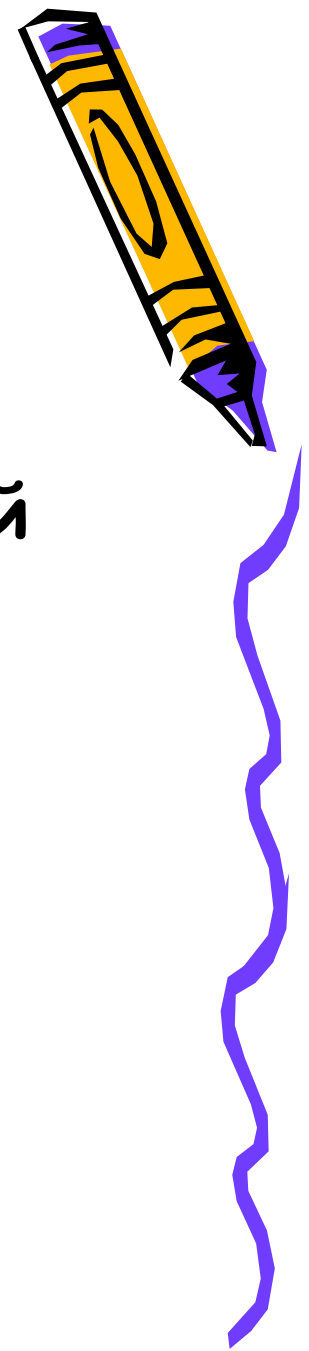
Психологическое сопровождение ЕГЭ



- Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей.
- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь



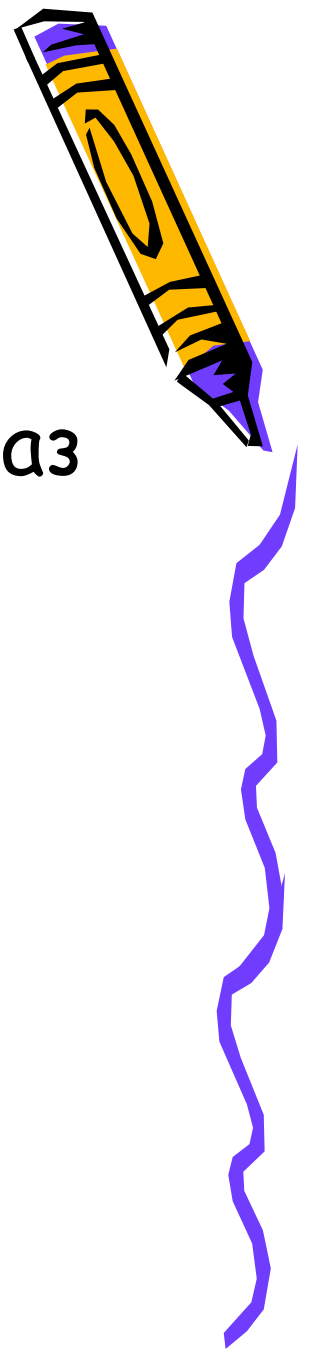
Психологическое сопровождение ЕГЭ



- Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения
- Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном

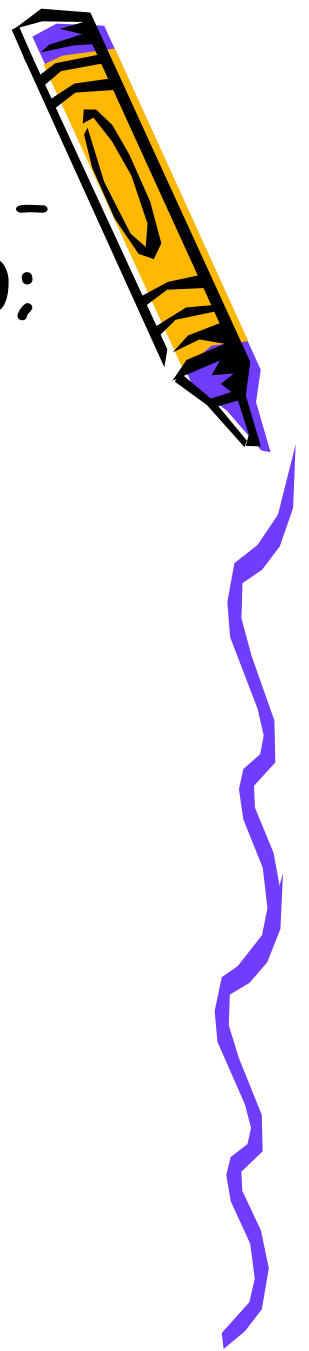


Психофизиологическая помощь родителей



- Питание - регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном
- Больше витаминов - овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов, апельсинов

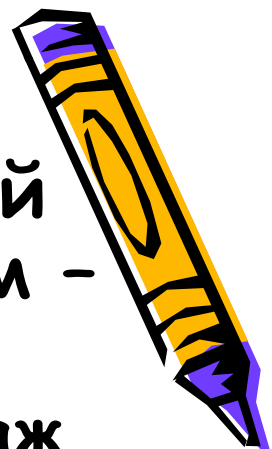




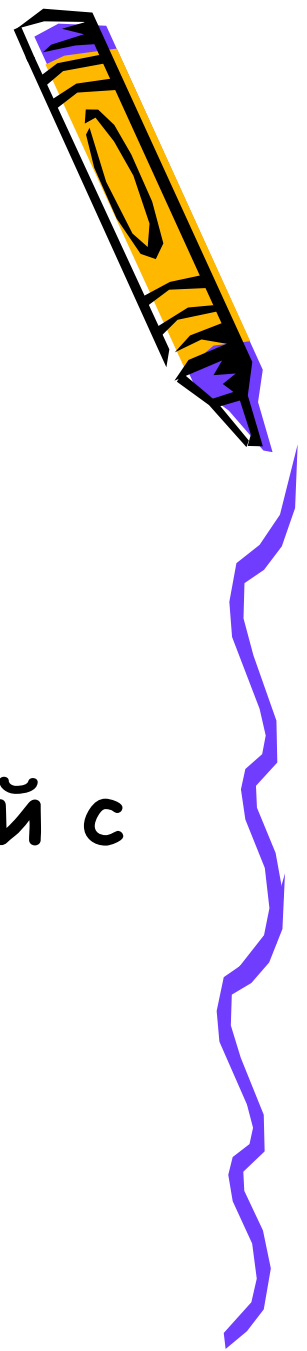
- Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном – около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов
- Выпускнику оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже)



- **Домашняя физиотерапия:** прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойный ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий)
- На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка

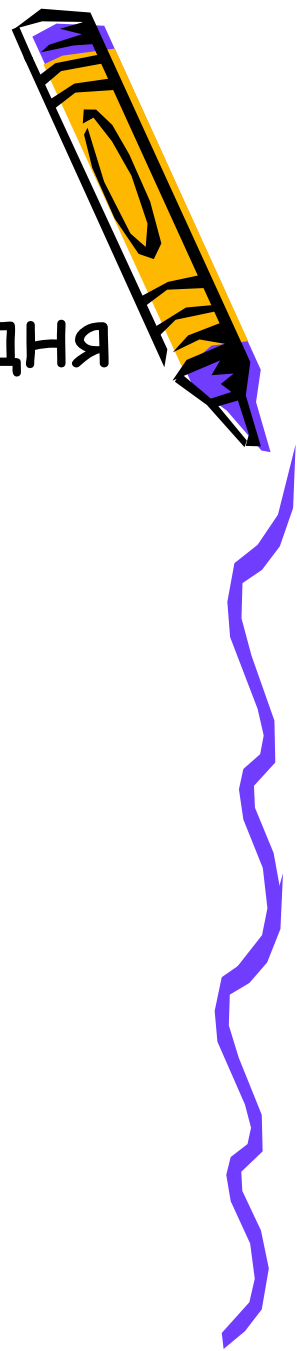


Семейная психотерапия



- Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую обстановку, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ.
- 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 экзаменов
- Стиль общения с ребенком - оптимистический, задорный, с юмором



Уважаемые родители!

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка,
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей,
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: "Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо", "Ты знаешь это очень хорошо". Поддерживать можно посредством совместных действий, физического соучастия, выражение лица.



Итак, чтобы поддержать ребенка,
необходимо:

- Опирается на сильные стороны ребенка,
- Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку





- И помните:
самое главное - это снизить
напряжение и тревожность
ребенка и обеспечить
подходящие условия для
занятий.

