



# Психологическое сопровождение ЕГЭ для родителей

Советы школьного психолога



# Способствуют снятию дистресса



- Йога
- Аутотренинг
- Медитация
- Народные средства
- Водные процедуры
- Использование техник дыхания



# Способствуют снятию дистресса

## Духовное очищение

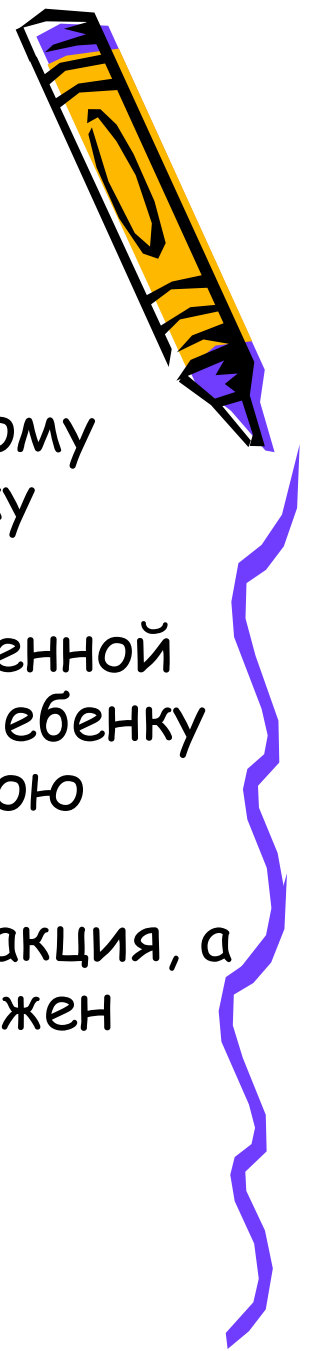
- религия
- природа
- музыка
- живопись
- поэзия
- искусство
- общение с духовно чистыми людьми
- любовь



## 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
- 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



# Психофизиологическая помощь родителей



- 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 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 экзаменов
- Стиль общения с ребенком - оптимистический, задорный, с юмором

