

# **Психологическое сопровождение обучающихся во время подготовки и сдачи Единого Государственного Экзамена**

**Педагог – психолог  
МАОУ СШ№8  
Высшей  
квалификационной категории  
С.А. Дудникова**

# Рекомендации родителям



- Психологическое сопровождение ЕГЭ : для родителей
- Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- - Помните, что экзамен 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;
- 
- - Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;

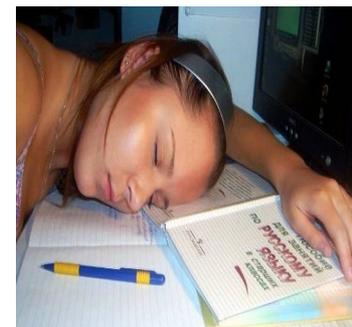
- **Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;**
- 
- **- Помните, что экзамен – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;**
- 
- **- Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к экзаменам. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;**
- 
- **- Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;**

### ***Домашняя физиотерапия:***

- прохладный или контрастный душ с утра;
- вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные);
- массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).

### ***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.
- Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания.





## ***Правильное питание:***

- 1. Помните, что полноценное регулярное (лучше 5 раз в день, но не есть перед сном)**
- 2. Питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к экзаменам.**
- 3. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».**
- 4. Больше витаминов – овощи, фрукты (лимоны и апельсины), ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина).**

# *Почему они так волнуются?*

- **Сомнение в полноте и прочности знаний**
- **Стресс незнакомой ситуации**
- **Стресс ответственности 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**



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

- Владением информации о процессе проведения экзамена.***
- 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.***
- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.***
- Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.***





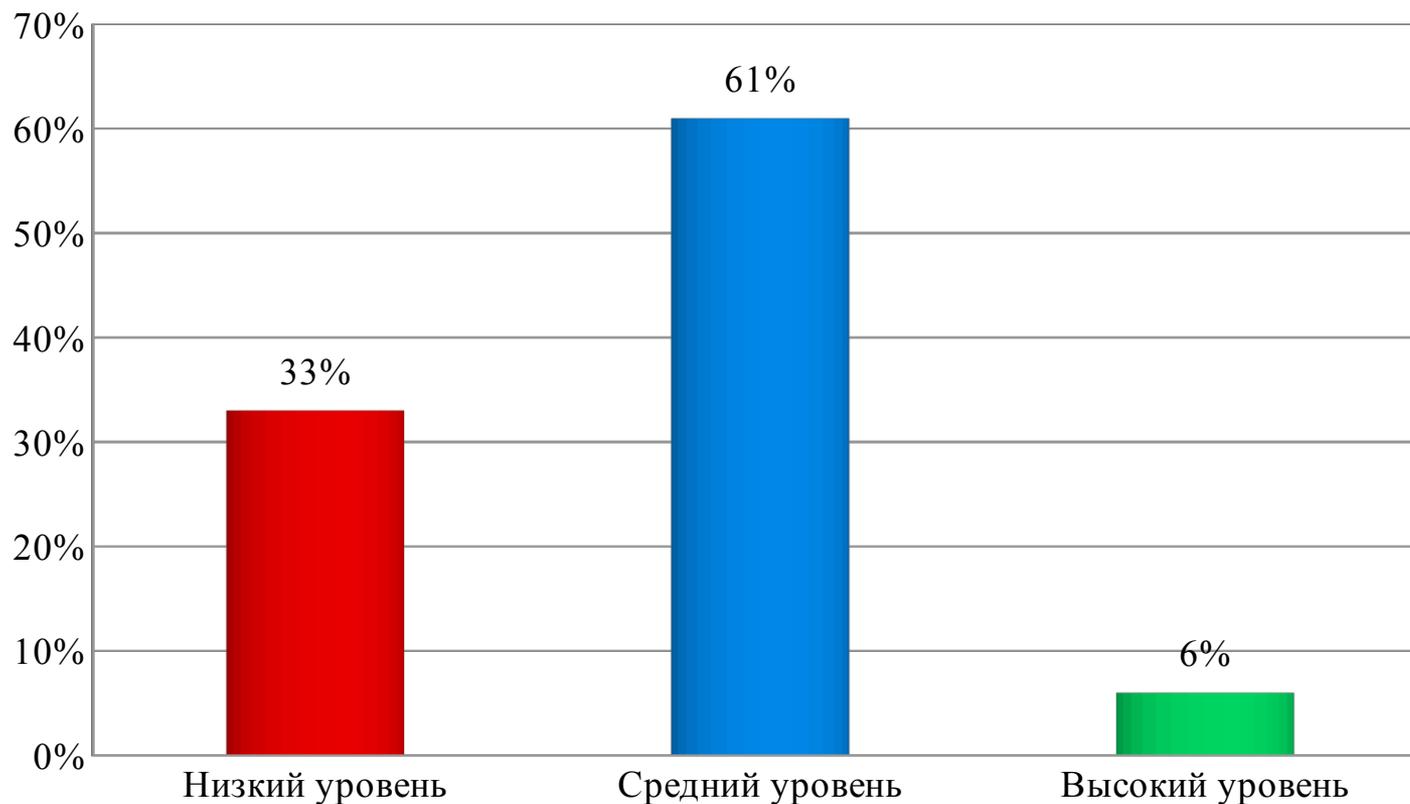
**Организацией режима родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ.**

**Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.**

**Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.**

# Результаты психологической диагностики «Готовность к сдаче ЕГЭ»

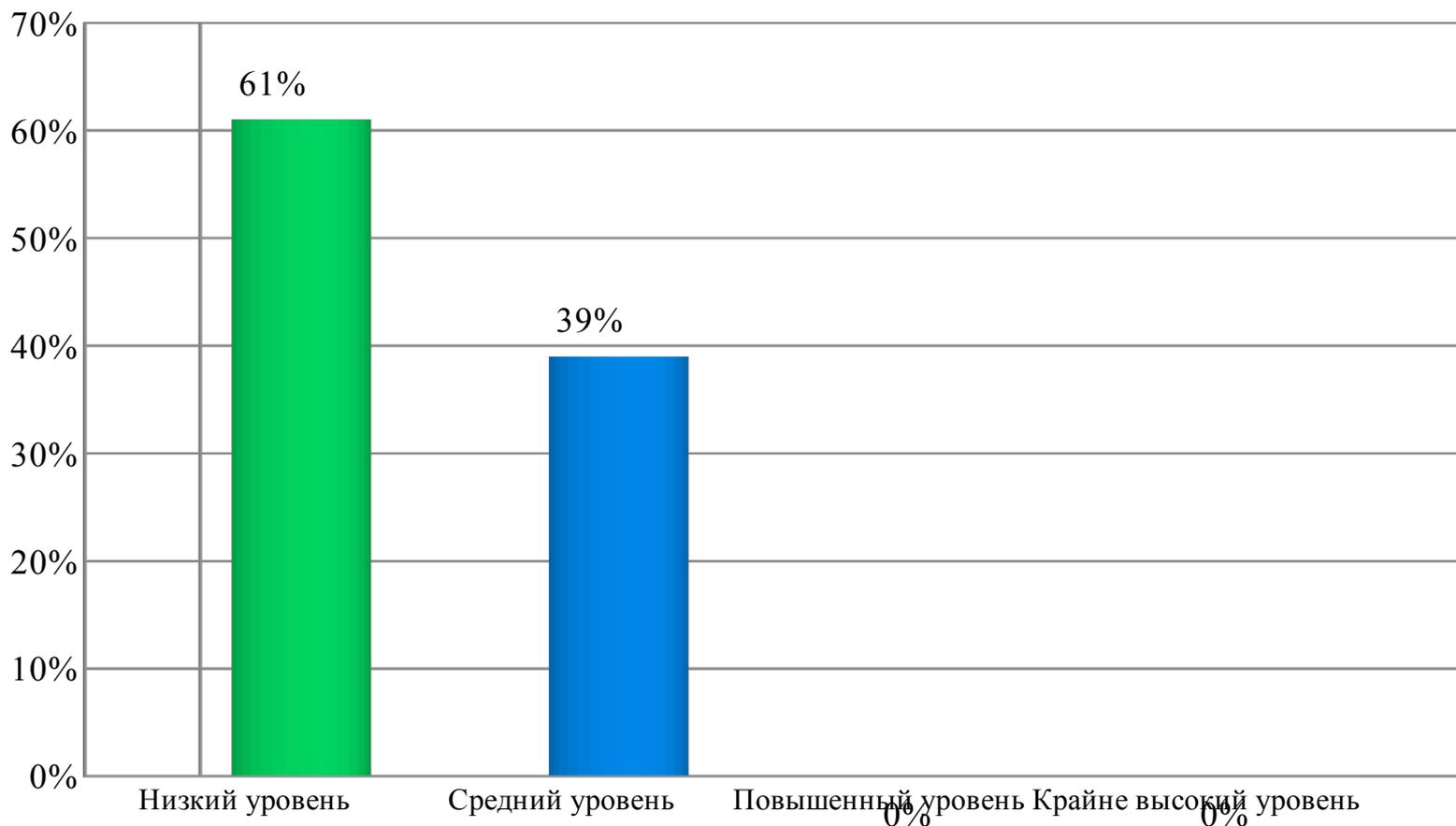
Тест «Вербальная диагностика самооценки личности»



# Результаты психологической диагностики «Готовность к сдаче ЕГЭ»

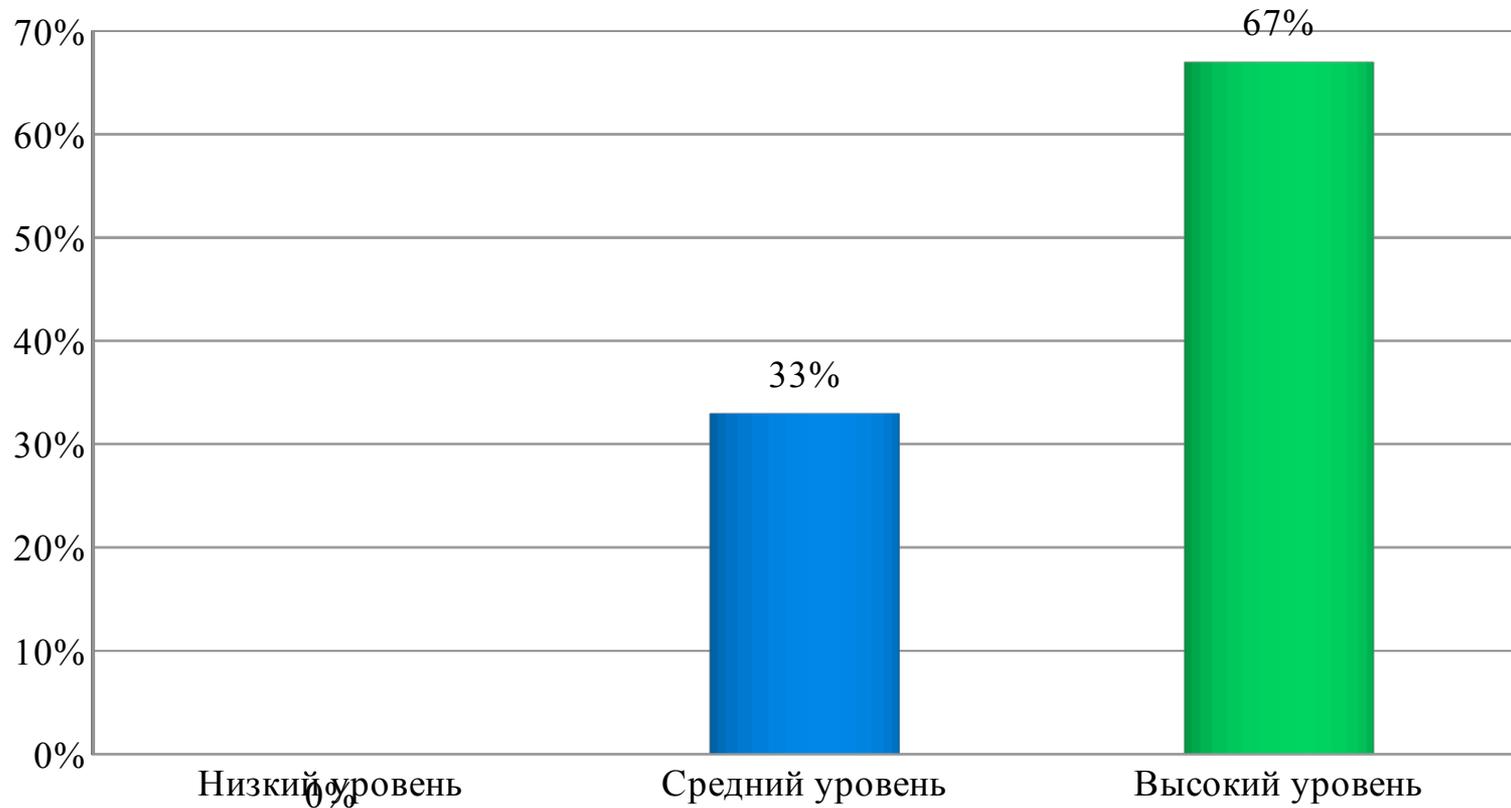
## Анкета

### «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»



# Результаты психологической диагностики «Готовность к сдаче ЕГЭ»

Анкета «Определение уровня осведомлённости учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ»



# **Время проведения индивидуальных консультаций**

**Понедельник 14.30 – 16.30**

**Среда 14.30 – 16.30**

**Четверг 14.30 – 16.30**

**Пятница 14.30 – 16.30**

**Суббота (по предварительной записи)**

**Педагог – психолог**

**Дудникова Светлана Алексеевна**