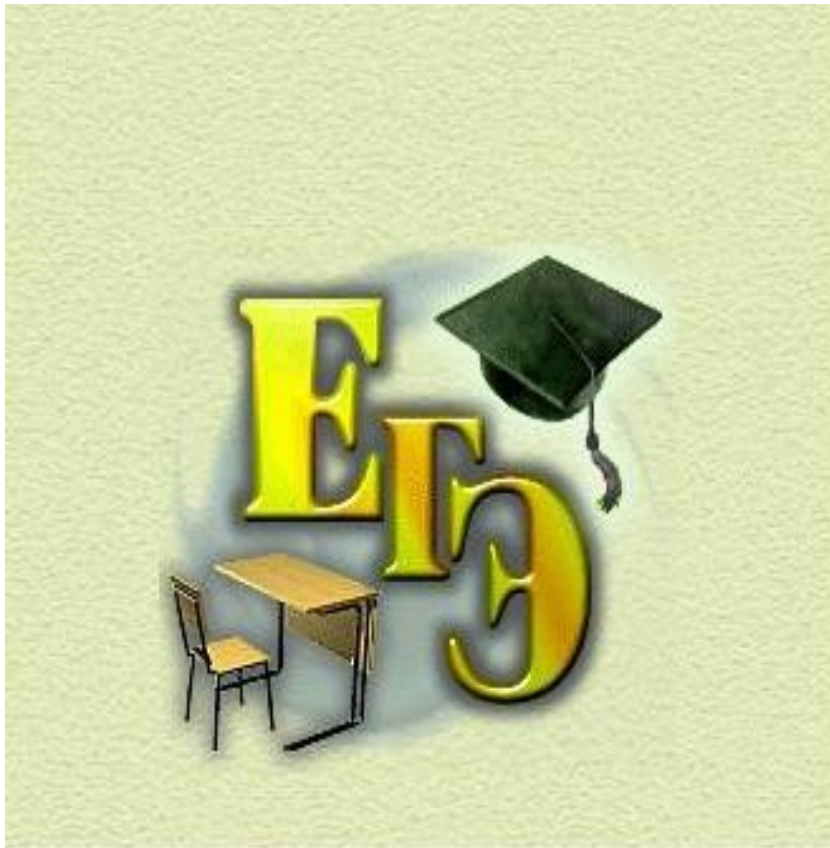


Психологическое сопровождение обучающихся во время подготовки и сдачи Единого Государственного Экзамена

**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.;

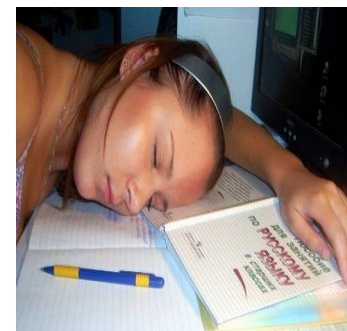
- Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
-
- - Помните, что экзамен – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
-
- - Расспросите, как ребенок сам себе представляет 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.***





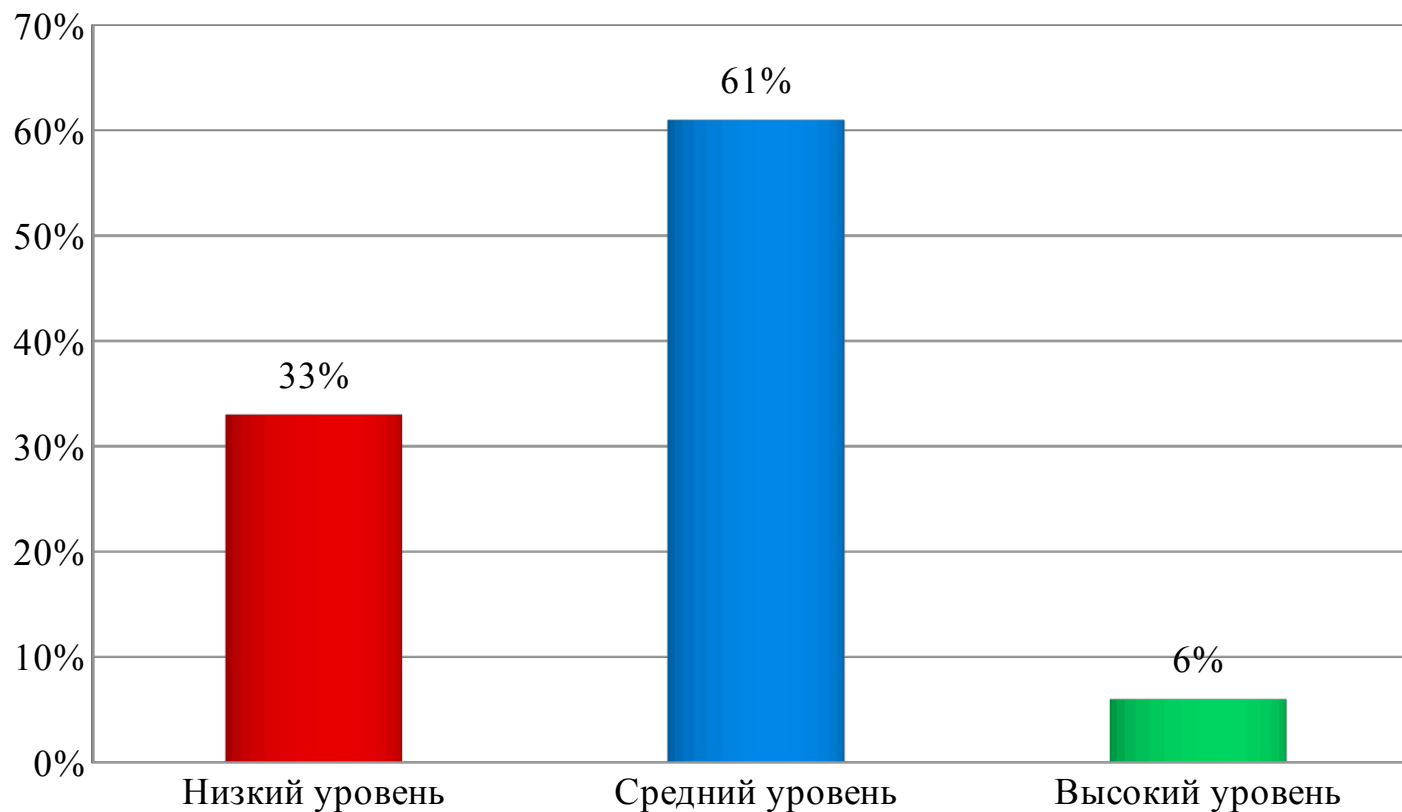
Организацией режима родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ.

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»

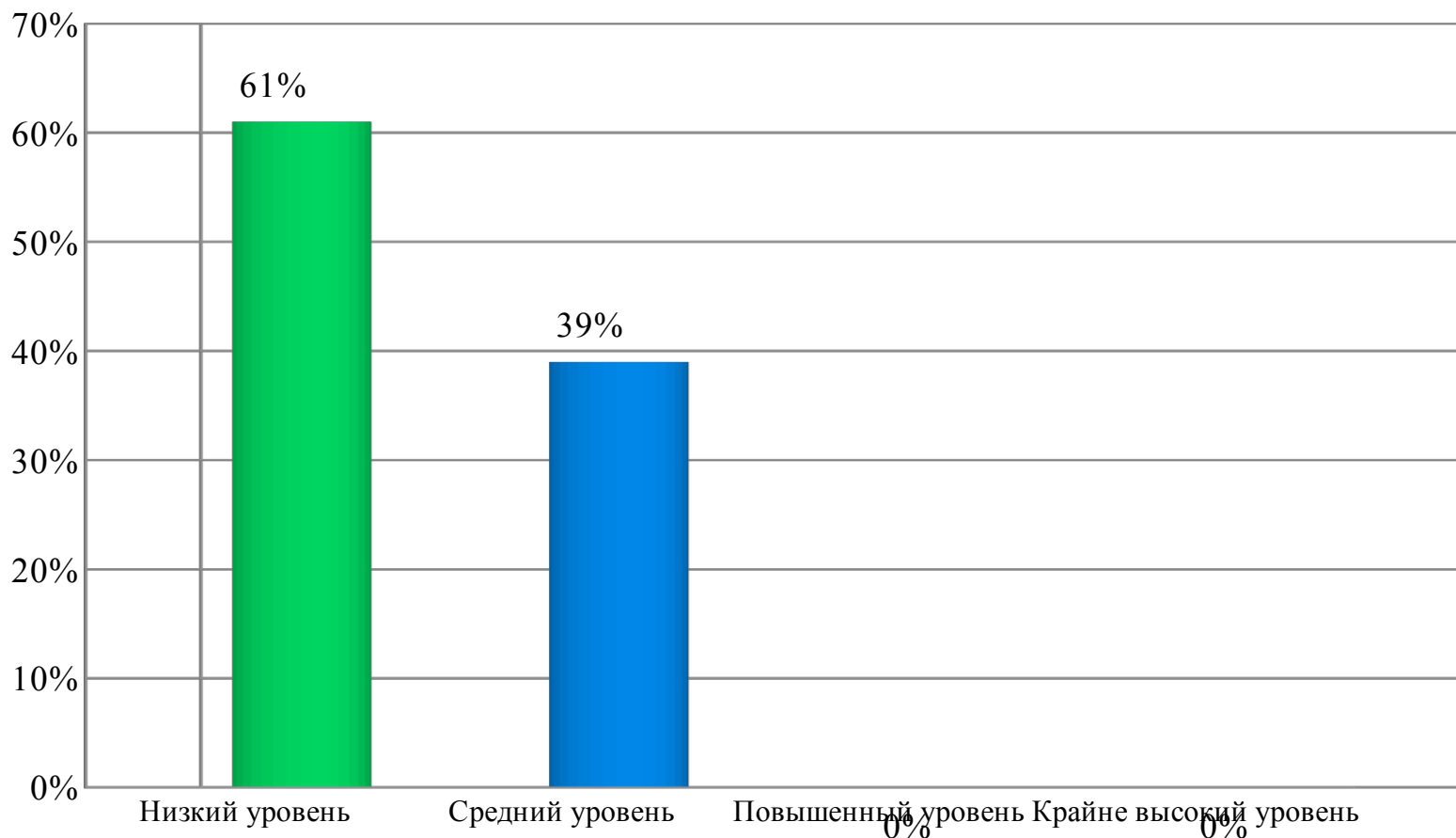
Тест «Вербальная диагностика самооценки личности»



Результаты психологической диагностики «Готовность к сдаче ЕГЭ»

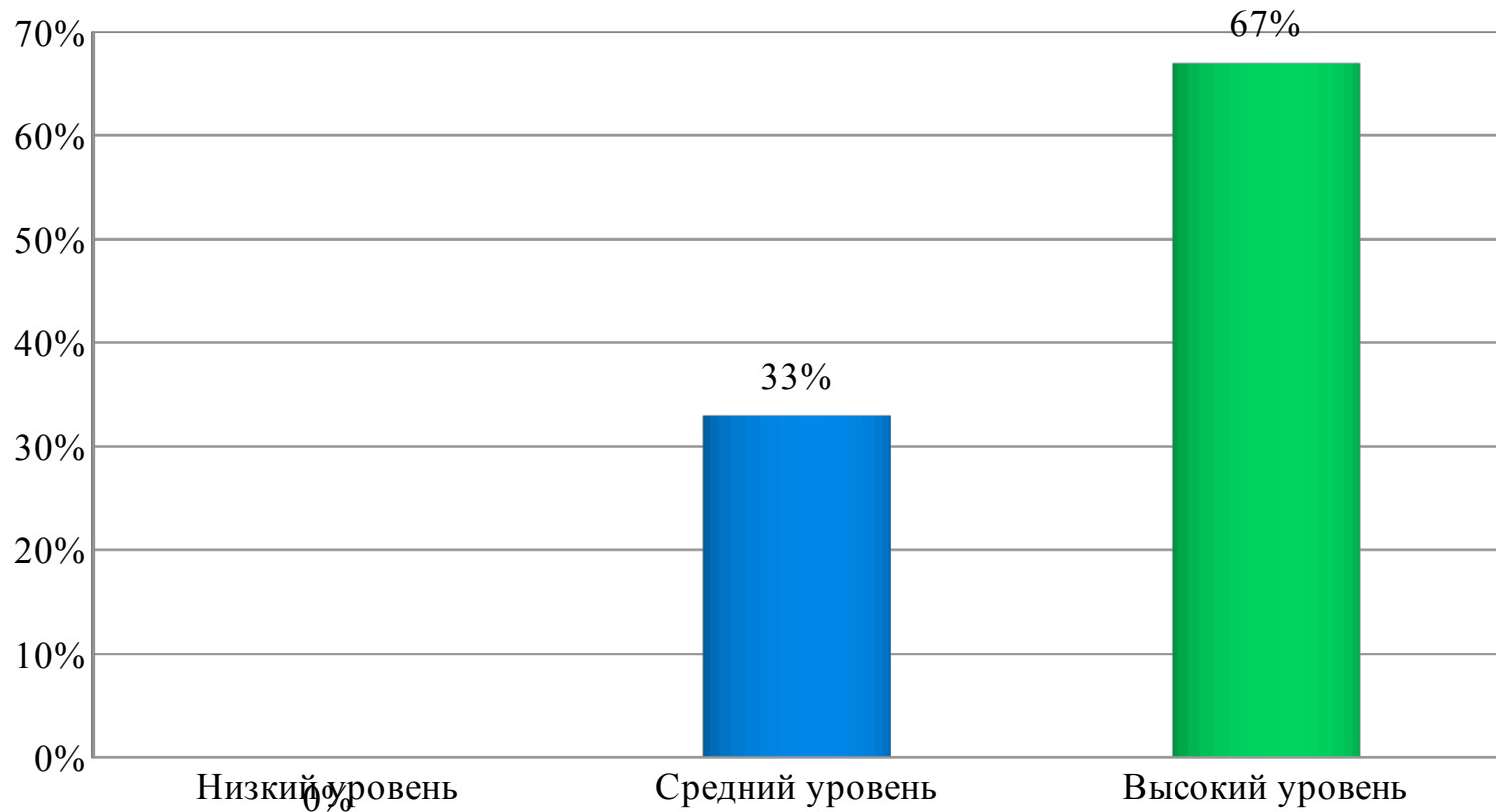
Анкета

«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