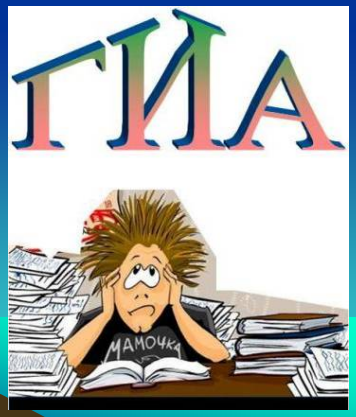
Психологическое сопровождение

выпускников сдающих ЕГЭ.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для старшеклассника.

Экзамен - самый ответственный период жизни каждого старшеклассника.

Именно на экзамене подводиться итог учебной деятельности каждого учащегося. Чтобы успешно сдать экзамен, к нему необходимо хорошо подготовиться. Поэтому родителям важно создать в семье благоприятные условия.



Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.

- Поддерживать ребенка – значит верить в него.
- Верить в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности
- Демонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.
- Научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

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.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Слова поддержки:

«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»,

«Ты знаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Повышайте уверенность в себе , так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Питание

Рекомендуем правильно питаться. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным, богатым витаминами. Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу, мясо.

Для концентрации внимания:

половинка репчатого лука в день.

Для улучшения памяти:

морковь с растительным маслом, ананасовый сок.

Для творческого озарения:

чай из тмина

(2 чайные ложки семян на чашку).

Для успеха в изучении наук:

капуста и лимон.

Для хорошего настроения:

бананы – «фрукты счастья»

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Режим дня

Рекомендуем сутки разделить на три части

Подготовка к экзаменам в школе и дома-8 часов

Спорт, прогулки на свежем воздухе- 8 часов

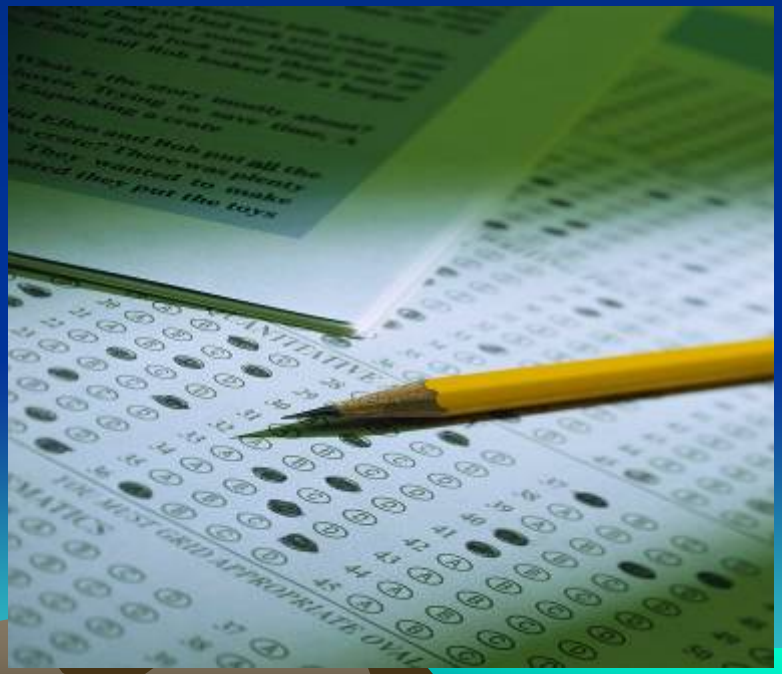
Сон - не менее 8 часов

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Накануне экзамена

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.



Спасибо за внимание!