

© Мурашева Лариса Николаевна, 2014.

*Рекомендации родителям по  
подготовке ребёнка к ЕГЭ*

**МБОУ «Мезенская средняя общеобразовательная школа»**

# Экзамен

это экстремальная  
ситуация.



# **Естественной реакцией на стрессовую ситуацию**

**Является мобилизация всех сил:**

- концентрация внимания**
- максимальное извлечение из памяти заученного материала,**
- ГОТОВНОСТИ К НЕОЖИДАННОСТЯМ.**

# Принципы психологической поддержки

- Оказывайте ребенку внимание (интересуйтесь его настроением, состоянием здоровья, проявляйте заботу о его нуждах).
- Позаботьтесь, чтобы дома было что-то вкусненькое, что любит ваш ребенок, это будет снижать его эмоциональное напряжение (при этом не злоупотребляйте сладостями и мучным).
- Оставьте ему на период экзаменов минимальный круг домашних обязанностей, давайте ему понять, что оберегаете его.
- Выражайте ему готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки.
- Рассказывайте о своем опыте сдачи экзаменов, где это уместно. Расскажите, что вы испытывали перед экзаменами.
- Старайтесь выражать уверенность в его силах, не пугайте провалом.
- Сами постарайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка.

# *Письменный стол*

- Организация **письменного стола** может также значительно повлиять на усвоение материала. Очистите его рабочее поле и сделайте так, чтобы оно было обозримым. Не оставляйте в пределах досягаемости предметы, которые могут соблазнить и отвлечь. К ним относятся журналы, фотографии, еда и телевизор.

# *Благоприятное время для занятий* с 7 до 12 часов и с 14 до 17 — 18 часов

- Продуктивно человек может заниматься 8—10 часов в сутки.
- Оптимальный период для непрерывных занятий составляет 40 — 50 минут, после чего целесообразно сделать 5 —10-минутный перерыв, за день должно быть два больших (1 — 1,5 часа) перерыва, когда выпускник может заняться любимым делом, спортом, прогуляться.
- Исключение - «совы», которые достигают наибольших успехов вечером и ночью.

## *Сон, питание, витамины*

- Сон должен быть полноценным, желательно увеличить его на 1 час по сравнению с обычной его продолжительностью.
- Постарайтесь обеспечить ребёнку полноценное питание, по возможности включайте в рацион мясо, рыбу, овощи, фрукты, орехи.

# Психологическая поддержка

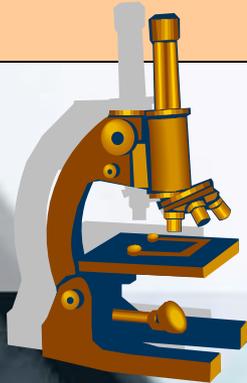
- Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности **"Ты сможешь это сделать"**.
- Существуют слова, которые поддерживают детей, например: **"Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо"**, **"Ты знаешь это очень хорошо"**. Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

# Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

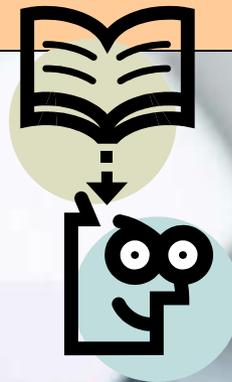
- Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.
- 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*

**Наблюдайте за  
самочувствием**



**Повышайте их  
уверенность  
в себе**



**Подбадривайте,  
хвалите.**



# Экзамен



ЭТО маленькая, но  
очень важная  
точка на линии  
жизни наших детей,  
не приувеличивайте  
значение этой точки.

Всё будет хорошо!

