



# **ЕГЭ: советы**

# **ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА**

**Педагог – психолог:  
Расковская Надежда Николаевна**

**Уважаемые родители выпускников школ!**  
Ваши дети и вы вместе с ними вступили  
в ответственный период жизни –  
период подготовки к сдаче единого  
государственного экзамена (ЕГЭ).



# ЭКЗАМЕН – СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ

Тревожность  
перед экзаменом—  
это нормальное  
состояние.



Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно в подростковом.

Экзамены – настоящий стресс.

Стресс – это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций.

Преодолевая стрессы,  
человек развивается,  
взрослеет.



# В состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- Нарушение ориентации, понижение точности движений;
- Снижение контрольных функций;
- Обострение оборонительных реакций;
- Понижение волевых функций;
- Учащение сердцебиения и дыхания



Психологическое сопровождение  
подготовки к ЕГЭ будет  
эффективным, если в нем будут  
задействованы все субъекты  
учебного процесса:

- учащиеся,
- родители,
- педагоги



Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха в сдаче Единого государственного экзамена.

**Как поддержать выпускника?**



Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки.

Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками.





Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Поддержка основана на вере в природенную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.



Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий, научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь 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.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например:

«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно посредством не только слов, но и прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.



Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- проявлять веру в ребенка, понимание его проблем, уверенность в его силах;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- быть одновременно твердым но не выступать в роли судьи;
- демонстрировать, что понимаете его переживания.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЕГЭ

Помните, что ЕГЭ сдает ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей.



## ***ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЕГЭ***

- 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

## ***ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЕГЭ***

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ.

Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточно времени для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;



# Психофизиологическая помощь родителей

➤ 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

# 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)

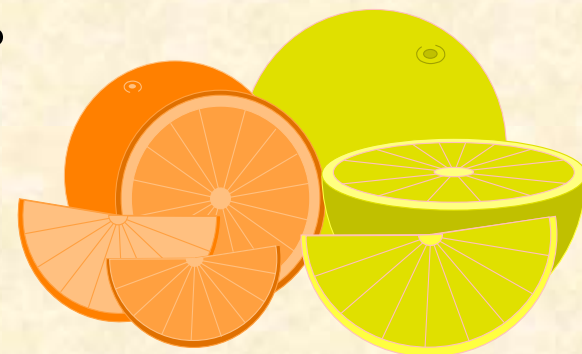


# Психофизиологическая помощь родителей

На время подготовки к ЕГЭ лучше  
исключить работу в Интернете,  
если этого не требует сама подготовка

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЕГЭ**

Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество фастфуда.

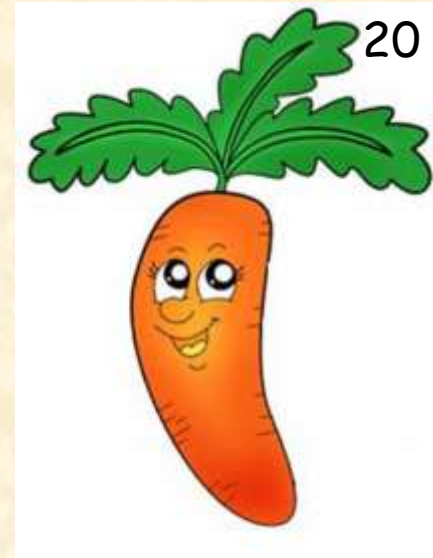


### **➤ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

## *ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ*

- **Морковь** – стимулирует обмен веществ в мозгу.
- **Ананас и цитрусовые** - помогают удерживать в памяти большой объем текста (витамин С)
- **Авокадо** - источник энергии для кратковременной памяти



# 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 ...



Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребенку что-нибудь сладкое, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность.



# Семейная психотерапия

Необходимо сейчас создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодолению 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



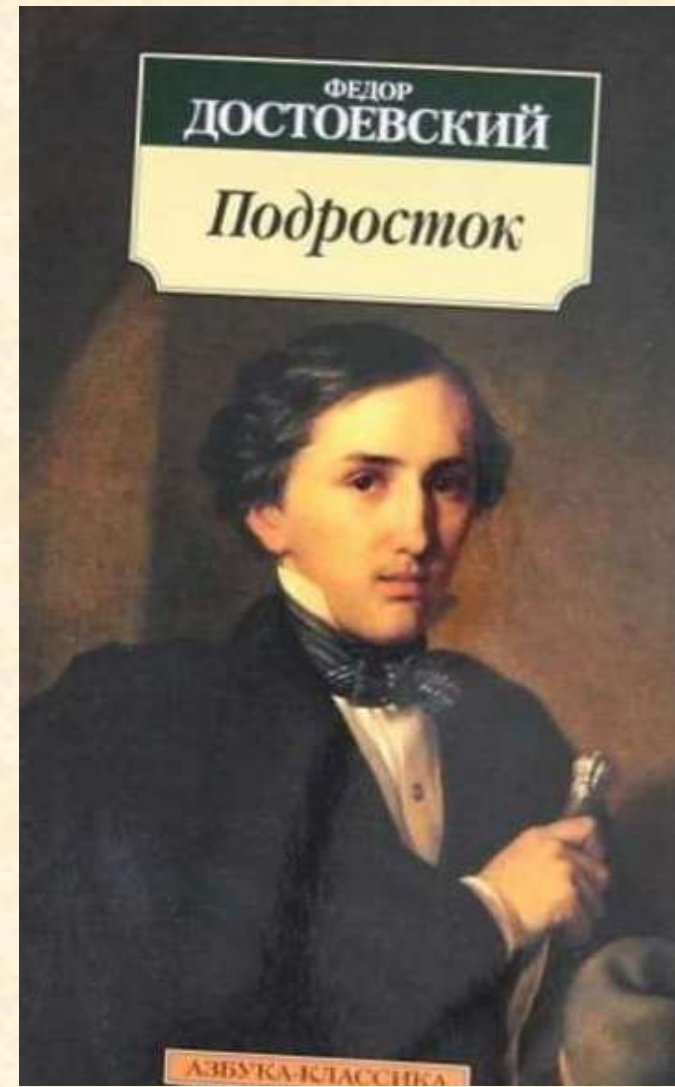
В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему.

Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.



Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов.

Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.



Независимо от результата экзамена часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(-ая) любимый(-ая) и что все у него (нее) в жизни получится!

Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».



УДАЧИ НА ЕГЭ!

