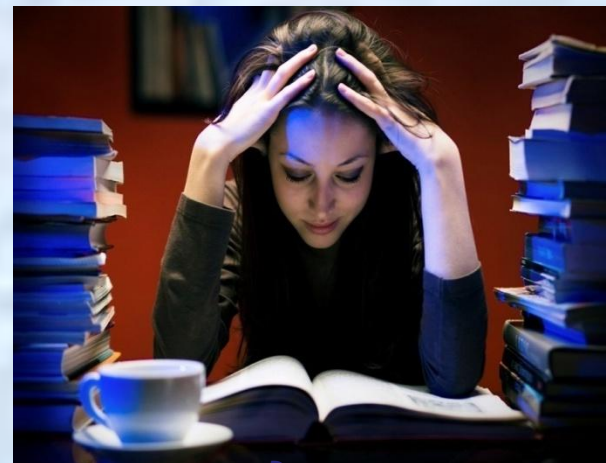


Психологическая поддержка выпускников, участвующих в Едином государственном экзамене

*...каждый, кто сдает экзамены,
независимо от их результата,
постигает самую важную в
жизни науку умение
не сдаваться в трудной
ситуации..*



*Материал подготовила
педагог-психолог ЦПМСС «ДАРС»
Н. И. Талалаева
г. Бердск*

Почему они так волнуются?

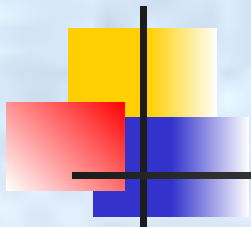
Сомневаются в полноте и прочности своих знаний?

Сомневаются в собственных способностях:
умении логически мыслить, анализировать,
концентрировать и распределять внимание?

- **Испытывают страх** перед экзаменом **в силу личностных особенностей** — тревожности, неуверенности в себе?
- **Боятся** незнакомой, неопределенной ситуации?
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой?
 - Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.



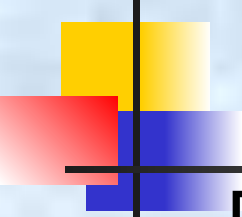
Чем вы можете помочь
своему ребенку в сложный период
подготовки и сдачи экзамена?



- Собрать информацию о процессе проведения экзамена
- Проявлять понимание ,любовь и терпение ,оказывать поддержку, верить в его силы...
- Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;



КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

- 
- Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют **не реже четырех раз в день**, но порции должны **только утолять голод**,
 - а не пересыщать.
 - Не забывать часто пить.
 - Не пытаться учиться, пока вы обедаете или перекусываете
 - В НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ (на ужин)**
 - Крахмальные продукты - макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

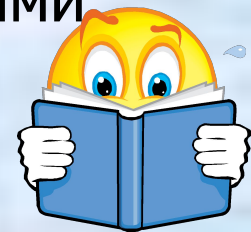
Чем вы можете помочь своему ребенку...

- ...хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, **только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.**

вред может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио.

- **Запах**

- Мудрые японцы установили, что **запах лимона, может повысить ваш интеллект на 20 процентов**
- Не стоит игнорировать столь существенную помощь голове, поэтому во время подготовки к экзамену сделайте так, чтобы в комнате пахло лимоном (**искусственные ароматизаторы не подходят**)



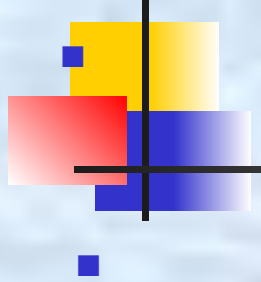


Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзамена?



- **Вместе определите**, «жаворонок» выпускник или «сова».
- Если «жаворонок» — основная подготовка проводится **днем**,
 - если «сова» — **вечером**.
- *Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ, ГИА). Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.*
- **Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке).**

..необходимо помнить.....



Человек устроен так, что результативно

может удерживать свое внимание на чем-либо, не более 40 минут.

- Пик внимания и усвояемости материала приходится где-то после 20 минут с начала занятия.
- Ученые-психологи утверждают, что самое оптимальное время занятий - 30 минут.

Примерный график подготовки к экзаменам.

Первый заход:

- 1) 30 минут занимаемся - **3** минуты отдыха,
- 2) 30 минут занимаемся - **5** минут отдыхаем
- 3) 30 минут занимаемся - **10** минут отдыхаем
- 4) 30 минут занимаемся - **5** минут отдыхаем
- 5) 30 минут занимаемся - **3** минуты отдыха
- 6) 30 минут занимаемся — и здесь уже
отдыхаем не менее одного часа.

Второй заход — все тоже, но перерывы надо увеличить вдвое, третья - втрое и т. д.

Об отдыхе между занятиями

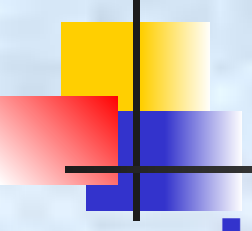
- Отдых никаким образом не должен соприкасаться с учебой.
-

- физические упражнения, игра с кошкой или собакой, прогулка на свежем воздухе....
- в общем, **максимально отвлечься от учебы.**

- **Большие же перерывы, если есть возможность, потратьте на сон.**

- **Недосып необходимо полностью исключить.**

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?



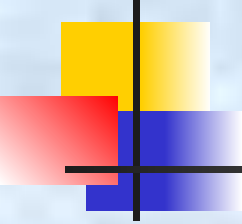
- Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок.

- Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше **мнение** на этот счет...
- Во-вторых, **необходимо помочь** ребенку **понять**, что **доставать шпаргалку не имеет смысла**
 - даже тогда, когда он не знает вообще ничего.
- В любом случае **помочь человеку может только та шпаргалка**, что написана его собственной рукой,
- **но всё же находится в его голове..**

своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзамена?

Так же важно заранее продумать и

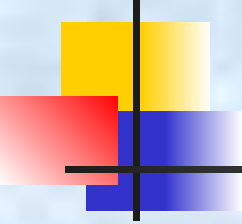
- *приготовить одежду и обувь для экзамена*
 - (комфорт играет не маловажную роль)
- *Просчитать временной маршрут до пункта проведения ЕГЭ, чтобы исключить опоздание...*
 - *Обязательно позавтракать*
 - и желательно
 - *не принимать успокаивающие препараты,*
 - *т.к.возможен риск снижения скорости мыслительных процессов...*



.....накануне экзамена...



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



Спасибо за внимание !

Ни пуха,

ни пера...!

