

Психологическое сопровождение учащихся при подготовке к ЕГЭ

Советы родителям

1. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
2. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
3. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
4. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка.
5. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
6. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
7. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
8. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
9. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
10. Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Памятка «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 ЕГЭ 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 при подготовке к ЕГЭ. 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 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;
- Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фастфудов».