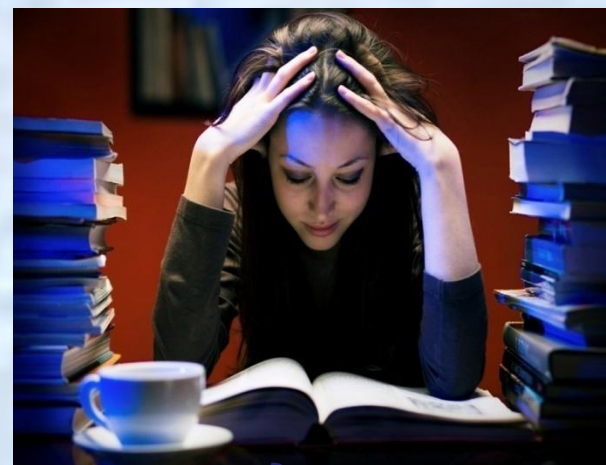


# *Психологическая поддержка выпускников, участвующих в Едином государственном экзамене*

*...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.**

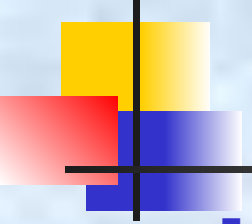
Второй заход – все тоже, но перерывы надо увеличить вдвое, третья - втрое и т. д.



# 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..

тем вы можете помочь  
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...!*

