



Рекомендации -психолога педагога по вопросу подготовки ЕГЭ.

Уважаемые родители!

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Поддержка основана на вере в природную 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.

1. **Не тревожьтесь сами!** Ваше состояние передается ребенку. Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

2. **Очень важно** разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Помочь своим детям осознать свои сильные и слабые

стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех! **Расспросите**, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов.

3. **Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день! Не стесняйтесь – обнимайтесь!

4. **Наблюдайте за самочувствием ребёнка**, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

5. **Контролируйте режим подготовки**, не допускайте перегрузок.

Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

6. **Обратите внимание на питание ребёнка**. Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

7. **Вместе определите**, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.

8. **Домашняя физиотерапия:** прохладный или контрастный душ с утра; вечером - успокаивающие, теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы или шейно-воротниковой зоны

9. **Накануне экзамена** обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.