



**Роль семьи в
психологическо
й подготовке
выпускника к
ЕГЭ**

**7 советов,
которые
помогут не
превратить
выпускной
класс в
катастрофу**

Совет 1: не нагнетайте

Подростки переживают из-за экзаменов, страдают от прессинга, который обрушивается на них в школе и дома

Средний уровень беспокойства о проблеме подталкивает человека к активным действиям,

Зашкаливающий уровень тревоги приводит к апатии и желанию все бросить



Совет 2: вместе определите приоритеты

**Идеальный аттестат
важен?**

или лучше



**Хорошо
подготовиться к
поступлению в вуз?**

Совет 3: следите за сном ребенка

Подростковый недосып и стресс – развитие депрессии и суицидальных настроений, снижает умственные способности, ухудшает память и концентрацию внимания

СПАТЬ необходимо 8-9 часов в сутки!

Совет 4: дайте время на отдых и развлечения



Без нормального отдыха
эффективность труда
снижается.

Совет 5: создавайте доброжелательную атмосферу дома

Вместе с семьей



один раз в неделю:

Выход в кино
кусный обед
Поездка



Совет 6: продумайте запасные варианты

Продумывание «отходных путей» снижает нервное напряжение и исключает вероятность полного провала.

Обсудите вместе с подростком:

- Платное отделение
- «запасной» менее престижный вуз
- или пересдача экзаменов на следующий год?



Совет 7: Поддерживайте!

Для успешной сдачи экзаменов нужны не только знания, но и вера в свои способности. Отмечайте сильные стороны сына или дочери: хорошая память, умение сосредотачиваться, математический интеллект, логика, умение обобщать.