

ГИА – твой путь к успеху: как сдать ЕГЭ без нервного срыва (советы психолога)

Рекомендации родителям 11-классников при подготовке к ЕГЭ:

- Деловое сотрудничество с ребенком в спокойной атмосфере дома!
- Психологическая противоположность тревожности — реализм, здравый смысл. И задача родителя в период подготовки к экзаменам — быть носителем здравого смысла!
- Своевременно определить области пробелов в знаниях. С помощью прохождения демоверсий выявить, какие ошибки допускает ребенок в заданиях ЕГЭ по тому или иному предмету.
- Помочь ребенку выбрать те блоки учебного материала, на которых нужно сконцентрироваться.
- Поставить конкретные, достижимые цели в подготовке к экзамену, учитывая имеющееся в распоряжении время (4 месяца, или год, или 4 недели)!
- Помочь ребенку научиться пользоваться своими познавательными ресурсами в условиях волнения и сжатых сроков.
- Обсудить заранее, как ребенок справляется с другими стрессовыми ситуациями в его жизни. Что ему помогает отвлечься или, наоборот, сконцентрироваться? Спорт, музыка, творчество, поддержка друзей, вкусные пироги? Все, что угодно, лишь бы это способствовало так называемому ресурсному состоянию ребенка. Состоянию, в котором он верит в себя, справляется с трудностями.
- Полезно помнить, что любой навык формируется благодаря частоте повторений, а не длительности занятий. То есть лучше 15 минут в день ежедневно, чем 3 часа время от времени.

**ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕШНОЙ И КОМФОРТНОЙ ПОДГОТОВКИ К
ЭКЗАМЕНАМ!**

ЕГЭ – не проблема! Советы психолога для родителей выпускников

Уважаемые родители, психологическая поддержка – это один из основных факторов, определяющих успешность Вашего ребенка при сдаче экзамена!

- Верьте в своего ребенка, в его прирожденную способность преодолевать трудности!
- Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном!
- Не вспоминайте прошлых неудач, связанных с учебой!
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене и не критикуйте его после сдачи экзамена!
- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который всегда готов помочь!
- Наблюдайте за его самочувствием. Никто, кроме Вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением!
- Помогите своему ребенку распределить темы для подготовки к экзаменам по месяцам, неделям, дням.
- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ.
- Обратите внимание на питание ребенка. Включайте в рацион ребенка больше витаминов: овощей и фруктов!
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал готовиться к занятиям, к экзамену!
- Помните, что подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовым перерывом.

Поддерживать – значит верить!

Мы желаем вам успеха в подготовке и сдаче ЕГЭ!