

# СДАЕМ ЕГЭ: СОВЕТЫ

ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ

**Важно адекватно относиться к ситуации!**



***Только спокойствие, без паники!***

***Что создает волнение перед экзаменом?***

### СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».

* НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ.
* ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.

*Важным шагом к успеху на*

*экзамене является психологическая установка* **на успех***, абсолютная*

*уверенность в том, что* **цель**

**будет достигнута.**

**Необходимо настраивать детей на успех!**

***А на самом деле наш выпускник всё помнит***

***и знает!***

* + Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему

постоянно о сложности и

ответственности

предстоящих экзаменов.

* + Помогите ребенку трезво оценить свои силы и

возможности.

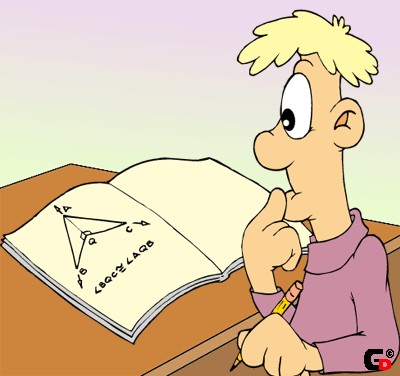
* + Вместе с педагогами корректируйте ожидания выпускника.
  + Не верьте тем, кто

рассказывает про «все ответы за 100 рублей» в Интернете.

**Задача родителей - создать оптимально**

**комфортные условия для подготовки.**

* Использовать все возможности подготовки, например, стикеры с датами по истории,

тренажеры по предметам и различные Интернет- приложения.

* Позвольте ребёнку готовиться с другом. Когда объясняешь

другому - сам лучше

начинаешь понимать!

* ОБСУДИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЕ

СИТУАЦИИ НА ЭКЗАМЕНЕ И ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

**Важно разработать индивидуальную стратегию деятельности.**

* + Помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны,

понять свой стиль

учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения

использовать

собственные

интеллектуальные ресурсы.

**Приучайте ребёнка ориентироваться во**

**времени и уметь его распределять!**

* При заучивании материала главное - распределение

повторений по времени.

* Повторение будет эффективным, если

воспроизводить материал своими словами близко к тексту.

* Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40- 50 минут занятий

обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

**Позаботьтесь об организации режима дня**

**и полноценного питания !**

* + Такие продукты, как рыба, творог, орехи, стимулируют работу головного мозга.

Клубника и бананы

поднимают настроение.

* + Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше

пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

* + С утра перед экзаменом вместо успокоительного, лучше дайте ребёнку

шоколадку, которую можно взять с собой.

**Полноценный сон - ваш союзник в**

**успешной сдаче экзамена!**

* + - При усиленных умственных

нагрузках стоит

увеличить время сна на час.

* + - Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как

следует выспаться.

КАК ПОБЕДИТЬ тревожность?



ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ, ПОЛЕЗНО ДЕТАЛЬНО ОБРИСОВАТЬ СИТУАЦИЮ ЭКЗАМЕНА В ВООБРАЖЕНИИ, А ЗАТЕМ ПОСЛЕ КАЖДОЙ

ВООБРАЖАЕМОЙ

КАРТИНЫ ПОСТАРАТЬСЯ РАССЛАБИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД.

**Особенности психологической подготовки**

**к ЕГЭ** "**АСТЕНИЧНЫХ**" **учащихся**

1. Пейте воду

Употребление достаточного количества воды в плане взаимодействия между мозгом и телом служит средством их сообщения, повышающим энергетический уровень и улучшающим мыслительные способности.

1. Энергетическое подключение

* массируйте точки под ключицами,
* массируйте точки над верхней и нижней губой.

1. Ходьба на месте

Это упражнение заставляет мозг переключаться в интегрированный режим работы. Выполняйте его, когда вам становится трудно думать и действовать одновременно.

**Особенности психологической подготовки**

**к ЕГЭ** " **ГИПЕРАКТИВНЫХ**" **учащихся**

Упражнения:

* 1. Ходьба на месте

Это упражнение заставляет мозг переключаться в интегрированный режим работы. Выполняйте его, когда вам становится трудно думать и действовать одновременно.

* 1. Точки походки

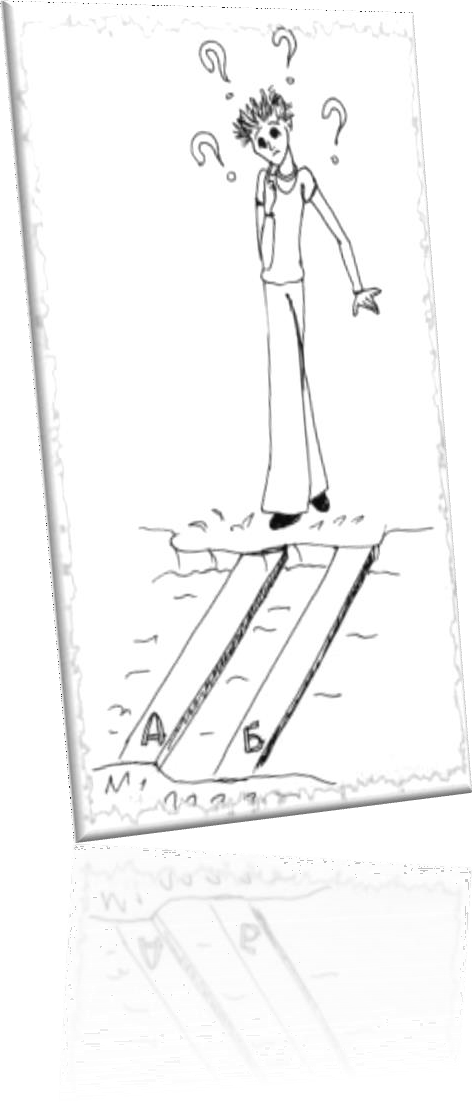
Стимулирование так называемых точек походки (на верхней стороне стопы между плюсневыми костями) способствует улучшению координации движений и восстановлению баланса во всем теле.

* 1. Зевание

Зевота способствует детоксикации организма стимулирует работу слёзных потоков, расслабляет все тело от макушки до пяток.

## Особенности психологической подготовки

**к ЕГЭ** "**НЕУВЕРЕННЫХ и ТРЕВОЖНЫХ**" **учащихся**

Крюк Кука- Сядьте, положив левую ногу на правую. Колено левой ноги насколько возможно отведите в сторону. Ладонью правой руки обхватите щиколотку левой ноги. Левую руку положите на правую так, чтобы ладонью левой руки обхватить стопу левой ноги. Язык прижмите к верхнему нёбу. Находитесь в такой позе 1-2 минуты до появления зевоты.

Снятие эмоционального стресса с помощью вращения глазами - Комбинация воздействия на позитивные точки и вращения глазами приводит к мгновенному улучшению эмоционального состояния.

Слух. Активному кровообращению в головном мозге способствует

регулярный массаж головы и ушей: оттягивайте мочки ушей вниз и, охватив ладонями ушные раковины, совершайте круговые движения по и против часовой стрелки.

## Особенности психологической подготовки 11

**к ЕГЭ** "**ЗАСТРЕВАЮЩИХ**" **учащихся**

Упражнения:

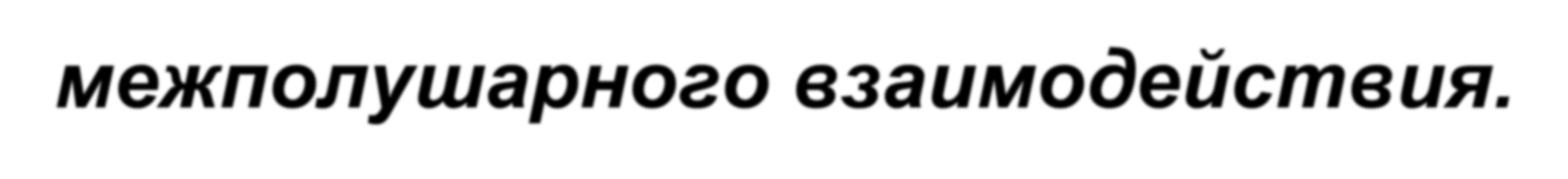
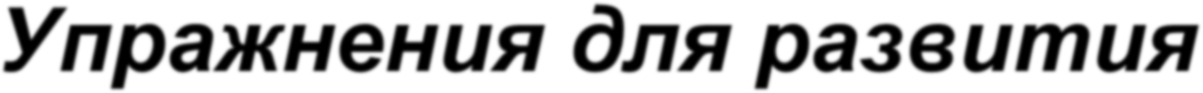
1. «Сова». Вращение головы по часовой (и обратно) стрелке.. Это упражнение позволяет снять напряжение в мышцах шейно-плечевого пояса и увеличить амплитуду поворотов головы.
2. «Ленивые» восьмерки для письма

Трудно приступить к работе? Выписывайте восьмерки разных размеров на бумаге, столе, на доске. Всегда двигайтесь вверх и переходите вниз по бокам.

1. Алфавитные восьмерки

Когда текст становится неразборчивым и вы заходите в тупик, попрактикуйтесь в написании алфавита вдоль края «ленивой» восьмерки. Это очень эффективное упражнение хорошо помогает при трудностях с чтением и письмом.

* ***Колечко.*** Поочередно, как можно быстрее перебирать пальцы рук,



***Упражнения для развития***

***межполушарного взаимодействия.***

соединяя в кольцо с большим пальцем, последовательно указательный,

средний и т.д. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно,

затем вместе.

* ***Кулак – ребро – ладонь.*** Три положения руки на плоскости стола

последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе.

* ***Зеркальное рисование.*** Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать обеими руками

зеркально-симметричные рисунки, буквы.

* ***Ухо – нос.*** Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за

противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот»!

***Дыхательная гимнастика.***

* + **Успокаивающее дыхание** - выдох почти в два раза длиннее вдоха.
  +  При **мобилизирующем дыхании** - после вдоха задерживается дыхание.
  + Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим

пальцем. Сделайте выдох, не торопясь , сожмите кулак с

усилием. Затем, ослабляя

усилие сжатия кулака, сделайте

вдох; повторите 5 раз.

Выполнение упражнение с

закрытыми глазами *УДВАИВАЕТ ЭФФЕКТ.*

**Удачи! И ни пуха, ни пера!...**

* + - И перед экзаменом, и после него,

независимо от результата, часто, щедро и от всей души говорите вашему ребёнку о

том, что у него (неё) всё получится!