

СДАЕМ ЕГЭ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ

С. К. Рыженко , кандидат психологических наук.
Институт развития образования Краснодарского края

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**.

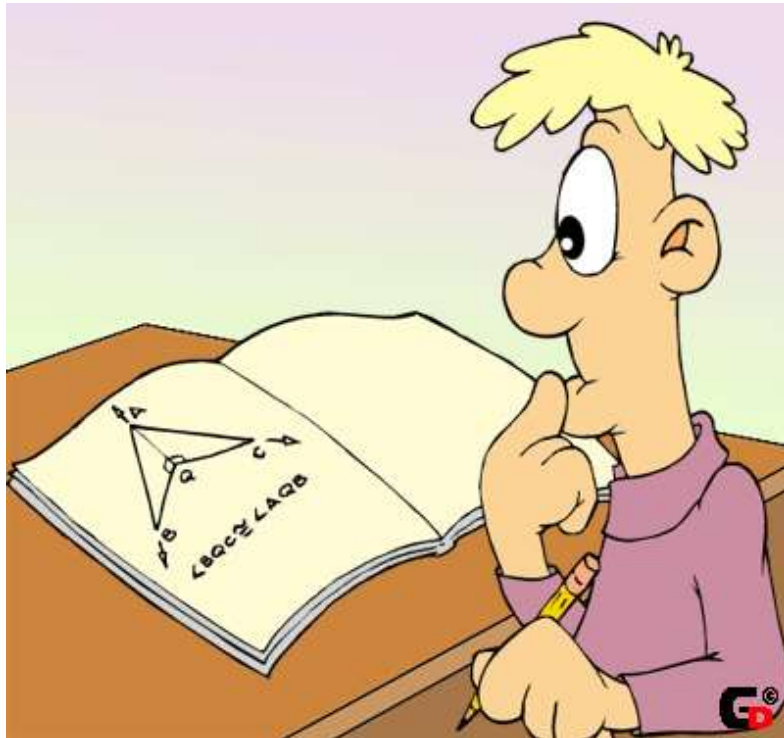
Необходимо настраивать детей на успех!

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!



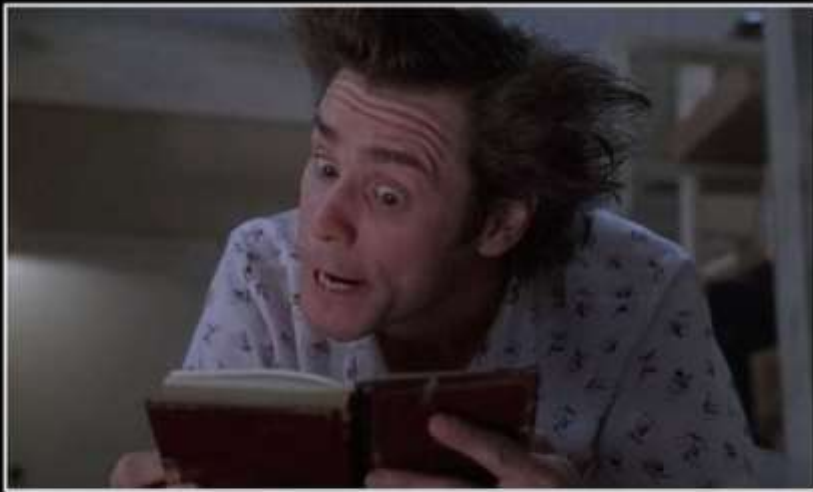
- При заучивании материала главное - распределение повторений по времени.
- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.
- Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

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!



НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

- При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.
- Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.

КАК ПОБЕДИТЬ тревожность?



(c)

RC.MIR.com



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.

2. Энергетическое подключение

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

3. 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.

2. Точки походки

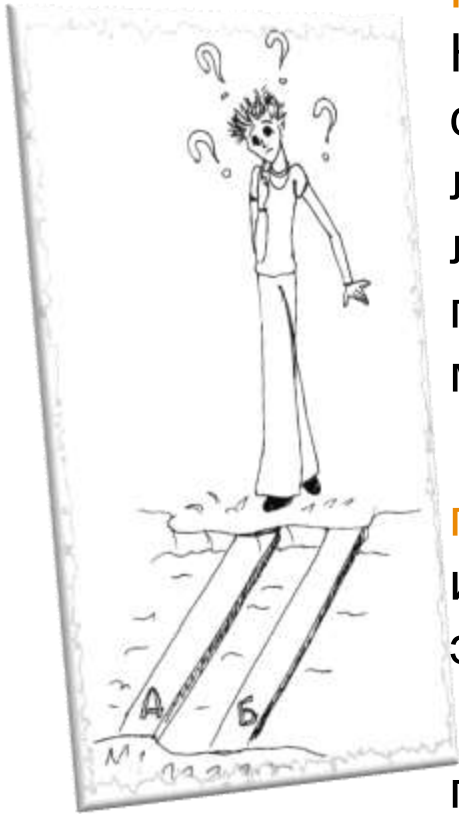
Стимулирование так называемых точек походки (на верхней стороне стопы между плюсневыми костями) способствует улучшению координации движений и восстановлению баланса во всем теле.

3. 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 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.

3. 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.



Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

- **Колечко.** Поочередно, как можно быстрее перебирать пальцы рук, 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 упражнения 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!