

# Психологическая помощь при подготовке к ЕГЭ

- Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний
- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает ему свою помощь
- Помните, что ЕГЭ - это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения
- Разговаривайте с ребенком, заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном



## Чем Вы можете помочь ребенку перед экзаменами:

1. Вместе с ребенком сядьте и обсудите все возможные варианты развития событий – и при успехе, и при неудаче, проговорите все варианты. Таким образом волнение от экзамена не будет столь сильным, и не мешает хорошо подготовиться к сдаче ЕГЭ.
2. Разработайте вместе план подготовки, начиная с самых сложных и непонятных тем
3. Общее время за работой над книгами и конспектами не должно составлять более 8-9 часов в день. Можно писать шпаргалки это не мешает, так как наша зрительная память работает лучше слуховой или той что включается при чтении
4. Поработайте с вашим ребенком в паре, пусть вам расскажет, что прочитал, то, что проговаривается и обсуждается, понимается проще и запоминается лучше.
5. Если ваш ребенок нервничает- заварите ему травяной чай, отправьте его на прогулку- это отвлечет и снимет напряжение
6. Проследите за питанием – оно должно быть легким и калорийным – больше жидкости, свежих овощей и фруктов. Рыба и мясо должны быть в рационе ежедневно
7. Для снятия стресса, можно предложить ребенку 2-3 дольки горького или молочного шоколада, который ко всему прочему повышает работоспособность



**ГИА**

Подготовка к  
**ЕГЭ и ОГЭ**

**AdsFactory**

# Экзамены без стресса

## советы психолога:

1. Воздержитесь от приема успокоительных средств и медикаментов, т.к они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться
2. Замените лекарственные средства полноценным сном в 7-8 часов для юноши и 8-9 часов для девушки
3. Полноценное питание и разнообразная пища с витаминным комплексом помогут ребенку.
4. В выборе одежды лучше основываться на светлые тона они придают уверенности и не раздражают



# Рекомендации психолога по подготовке к ГИА родителям

1. Выпускнику оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами в которые ребенок переключает свое внимание с одного предмета или действия на другое.
2. Проведение физиотерапевтических манипуляций приветствуются (расслабляющие ванны, контрастный душ, массаж головы и шейно-воротниковой зоны)
3. На время подготовки к ЕГЭ или ОГЭ следует исключить работу в интернете если конечно того не требует сама подготовка.



# Рекомендации психолога по подготовке к ГИА родителям

1. Выпускнику оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами в которые ребенок переключает свое внимание с одного предмета или действия на другое.
2. Проведение физиотерапевтических манипуляций приветствуются ( расслабляющие ванны, контрастный душ, массаж головы и шейно-воротниковой зоны)
3. На время подготовки к ЕГЭ или ОГЭ следует исключить работу в интернете если конечно того не требует сама подготовка.



# Как бороться со стрессом во время письменного экзамена?

## 1. «СТОП!»

Когда овладевает паника необходимо произнести слово «стоп!» как команду.

## 2. «Я СПОКОЕН!»

Многие процессы в организме можно контролировать своими мыслями. Правильно подбери фразу, программирующая сознание:

- \* Я спокоен
- \* Я все знаю
- \* Я легко отвечу на все вопросы

## 3. «ДЫАНИЕ»

Чтобы нормализовать дыхание, необходимо несколько раз сделать глубокий вдох и один медленный выдох

## 4. «ВНИМАНИЕ»

Чтобы преодолеть волнение, необходимо сосредоточиться на выполняемой работе и постараться не реагировать на отвлекающие моменты



# Как справиться со стрессом на ГИА

- Сначала необходимо ознакомиться со всем объемом заданий и изучить какого они типа
- Главное правило- не спешить с ответом. Даже если решение кажется очевидным, необходимо дочитать вопрос до конца
- Нет ответа? Можно отметить задание и пропустить его. К нему нужно будет вернуться в конце.
- Если совсем не осталось времени, чтобы подумать над ответом, нужно обратиться к интуиции. Укажите более вероятный ответ

**ВАЖНО НЕ ОСТАВЛЯТЬ ЛИСТ ПУСТЫМ**



# Как преодолеть стресс и панику во время устного экзамена?

## КОНТРОЛЬ

Если на первый взгляд показалось: «я ничего не знаю», — это не повод паниковать. Максимально используйте всю хранящуюся в памяти информацию.

## ВНИМАНИЕ

Надо сосредоточиться на том, что вы знаете и можете сказать, а не на том, чего не знаете.

## НАСТРОЙ



Собираясь отвечать, повторите несколько раз фразы:

*Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно*

*Я правильно отвечаю на все вопросы*





# Как справиться со стрессом на ГИА



## **1. Отвечайте в свободной и естественной позе , но не ведите себя развязно:**

- не прячьте взгляд
- Установите зрительный контакт с преподавателем(это возможность контролировать ситуацию и показать, что не боишься отвечать)
- Взгляд должен быть внимательным и подвижным

## **2. Сформулируйте мысль и отвечайте тогда, когда все обдумаете:**

- К четкому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесется более благосклонно, чем к простому монологу, изложенному робким сбивчивым шепотом

## **3. Не торопитесь! Быстрая , но бессвязная речь не даст хорошего результата:**

- Остановитесь на несколько секунд в ответе
- Переведите дыхание
- Сосредоточьтесь и начните говорить более медленно и размеренно.

## Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
- Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
- Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;

Используй такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам ЕГЭ.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным

