

Памятка «Психологическое сопровождение экзаменов» для родителей

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
- Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
- Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
- Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст-фудов».

Уважаемые родители выпускников школ!

Ваши дети и Вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче Единых Государственных Экзаменов (ЕГЭ).

Педагогика, психология и психотерапия накопили большой опыт подготовки детей к различным другим экзаменам. Этот опыт мы и предлагаем Вам.

Ознакомьтесь с ним, наверняка, он будет Вам полезен.

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Экзамены - настоящий стресс. Стресс - это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет. Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Вначале Вам важно определить, насколько Ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе Вы можете определить сами способы его поддержки.

Почему они так волнуются?

1. Сомнение в полноте и прочности знаний
2. Стресс незнакомой ситуации
3. Стресс ответственности перед родителями и школой
4. Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания
5. Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе.