

Роль семьи в психологической подготовке выпускника к ЕГЭ

Советы психолога
выпускникам и
родителям.

Первый шаг: планирование подготовки к сдаче ЕГЭ

Выучить весь учебный материал вполне реально, для этого достаточно времени. Необходимо:

1. Собрать информацию о проведении экзамена.
2. Продумать способы подготовки к предметам.
3. Распределить ежедневную учебную нагрузку по дням.



Учитываем учебный стиль

○ «Я вижу!»



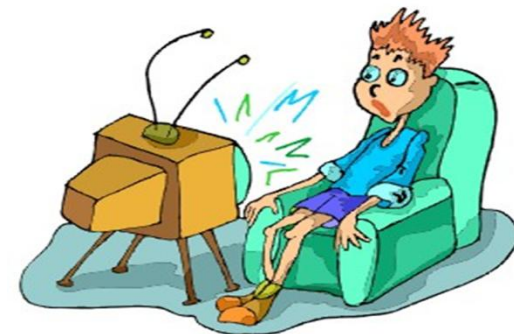
○ «Я слышу!»



○ «Я чувствую!»



Соблюдаем условия поддержания работоспособности



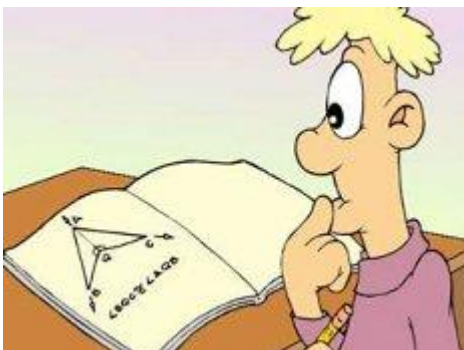
- Режим дня.
- Чередование умственного и физического труда.
- Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
- Беречь глаза, делать перерыв каждые 20 – 30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
- Хороший, полноценный сон.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Минимум телевизионных передач и компьютерных игр!

«УМНОЕ МЕНЮ»

Во время интенсивного умственного напряжения нам необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Специалисты по питанию утверждают:

- ❖ **Орехи** – благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;
- ❖ **Морковь** – улучшает память;
- ❖ **Капуста** – снимает стресс;
- ❖ **Витамин С (лимон, апельсин, киви)** – освежает мысли и облегчает восприятие информации;
- ❖ **Клубника и бананы** – помогут стать спокойнее;
- ❖ **Креветки** – позволяют сконцентрировать внимание;
- ❖ **Шоколад** – питает клетки мозга.

Предлагаем рецепт коктейля, помогающего освежить память и сохранить силы : **1 чайная ложка мёда, 1 желток, 1 стакан сока лимона или апельсина.**



Накануне экзамена

Лечь спать на 1 час раньше, в хорошо проветренной комнате.

Все необходимое к экзамену нужно подготовить заранее.

Одежду, которую планирует ребенок одеть на экзамен, примерьте накануне и убедитесь в том, что в ней удобно.

Завтрак перед экзаменом необходим! .

Нельзя принимать успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию.

Лучше научиться способам релаксации, например, с помощью дыхания (вдох – 4, выдох -6).



Приемы психологической самоподдержки

- ▶ **Переключение.** Начиайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном.
- ▶ **Сравнение.** Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваши переживания.
- ▶ **Накопление радости.** Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
- ▶ **Мобилизация юмора.** Смех – противодействие стрессу.
- ▶ **Интеллектуальная переработка** – нет худа без добра.
- ▶ **Разрядка** (физическая работа, игра, любимые занятия).
- ▶ **Быстрое общее мышечное расслабление** (релаксация).



Вместе создаём психологический комфорт

- **Выпускники, опирайтесь на свои сильные стороны; верьте в себя и не зацикливайтесь на промахах!**
- **Родители, будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи, покажите ребенку, что понимаете его переживания.**
- **Все вместе создайте дома обстановку дружелюбия и психологического комфорта !**