



***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДДЕРЖКА
СТАРШЕКЛАССНИКА В ПЕРИОД
ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ЕГЭ***



... "находиться в школе ребенку должно быть комфортно – и психологически, и физически".

Д.Медведев

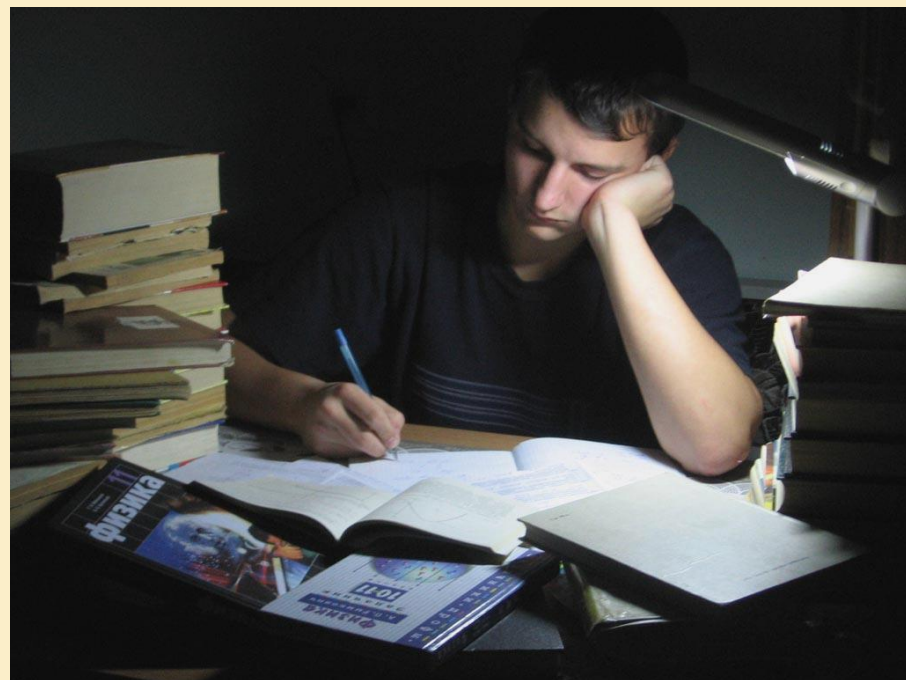
Из Послания Федеральному Собранию
Российской Федерации 05 ноября 2008 г.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ

- ✘ Ваша поддержка и любовь и имеет колоссальное значение для ваших детей именно на этом этапе.
- ✘ Все, что можно было сделать по предметной подготовке, уже сделано: ни прибавить, ни убавить. Важно не растратить драгоценные силы и не свалиться в бессилии на финише.
- ✘ Экзамен покажет не только уровень знаний вашего ребенка, но и умение справляться с психологическими нагрузками и стрессом.
- ✘ Важно помнить, что результаты экзамена – это не окончательный приговор, и тем более не оценка ребенка как личности!



MicroMir - Bioweb.ucoz.ru



КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

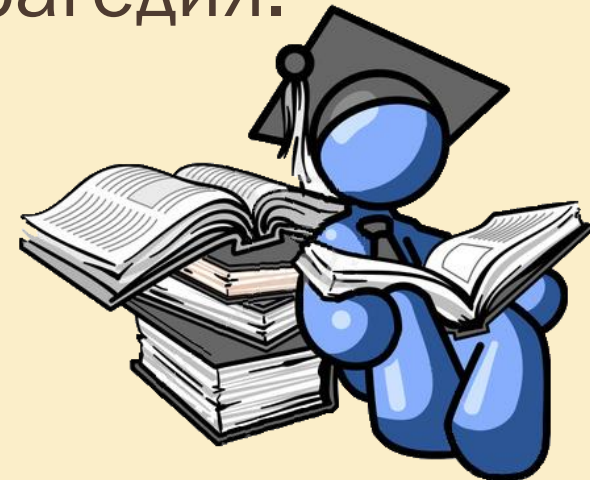
- ✘ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей.



-
- ✘ Обеспечьте дома удобное место для занятий. Лучше поставить стол где-нибудь в углу, чтобы ребенок работал в некоторой изоляции.
 - ✘ Учащийся подросток охотно отвлекается, поэтому помогите ему убрать со стола лишние предметы.
 - ✘ В комнате должен быть свежий воздух. И прохладный. На жаре мозги не работают.
 - ✘ По линии взгляда хорошо бы повесить картину в зеленых, желтых, голубых, фиолетовых тонах – эти цвета успокаивают и повышают эффективность занятий.

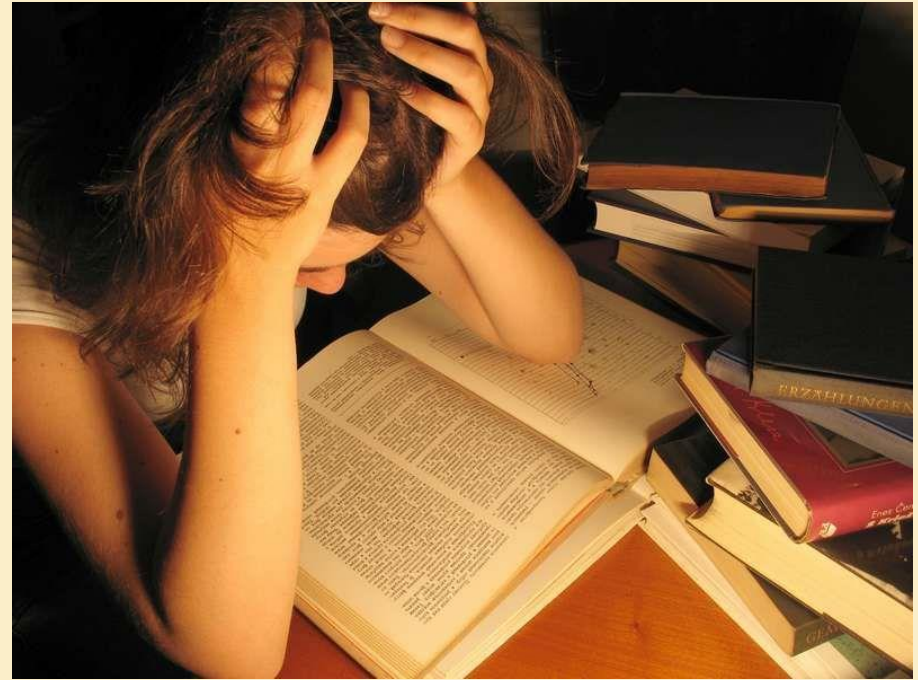
-
- ✘ Запаситесь различными программами – школьными, вузовскими, а также вариантами тестов, экзаменационных заданий.
 - ✘ Прикиньте объем работ, обозначьте трудные и легкие разделы.
 - ✘ Поделите все, что предстоит выучить, на количество недель, выкинув заранее нерабочие дни и каникулы.
 - ✘ Оставьте последние дни перед экзаменами на повторение.

-
- ✘ Составьте вместе с ребенком множество планов:
на год, на месяц, на ближайшую неделю,
торжественно уничтожайте (или отправляйте
на почетное хранение) выполненные планы.
А если произошел сбой – не трагедия.



-
- ✘ Подскажите подростку идею завести дневник. Сначала просто как органайзер: фиксация того, что сделал, планы на завтра. Потом как средство излить душу, снять напряжение. А там, глядишь, ребенок втянется, привыкнет размышлять, обдумывать свою жизнь, описывать ее.

-
- ✘ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
 - ✘ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с ОТДЫХОМ.



-
- ✘ Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
 - ✘ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- ✘ И, прежде всего, советуем и детям, и родителям заглянуть на портал информационной поддержки ЕГЭ:

www.ege.edu.ru

