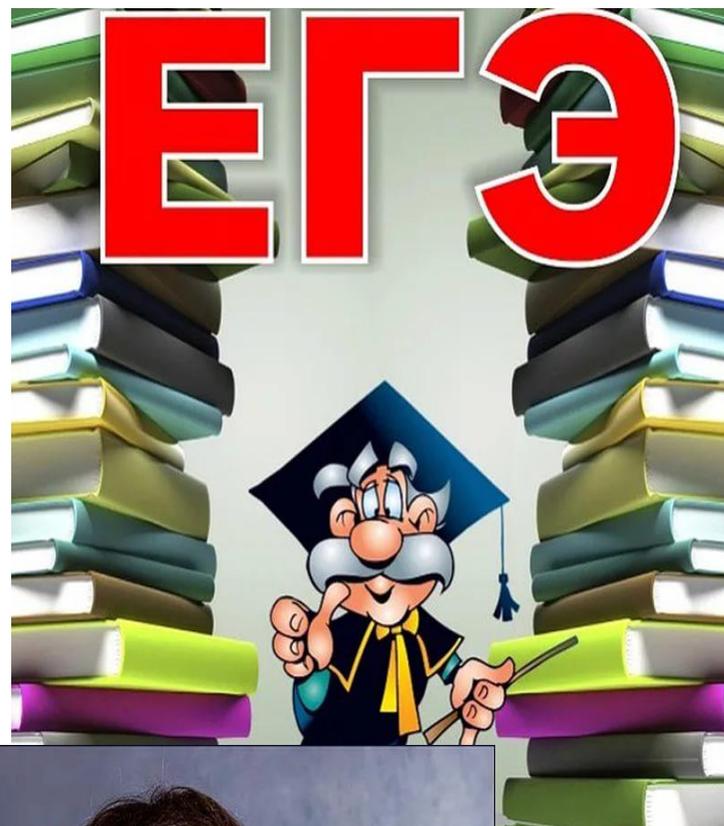


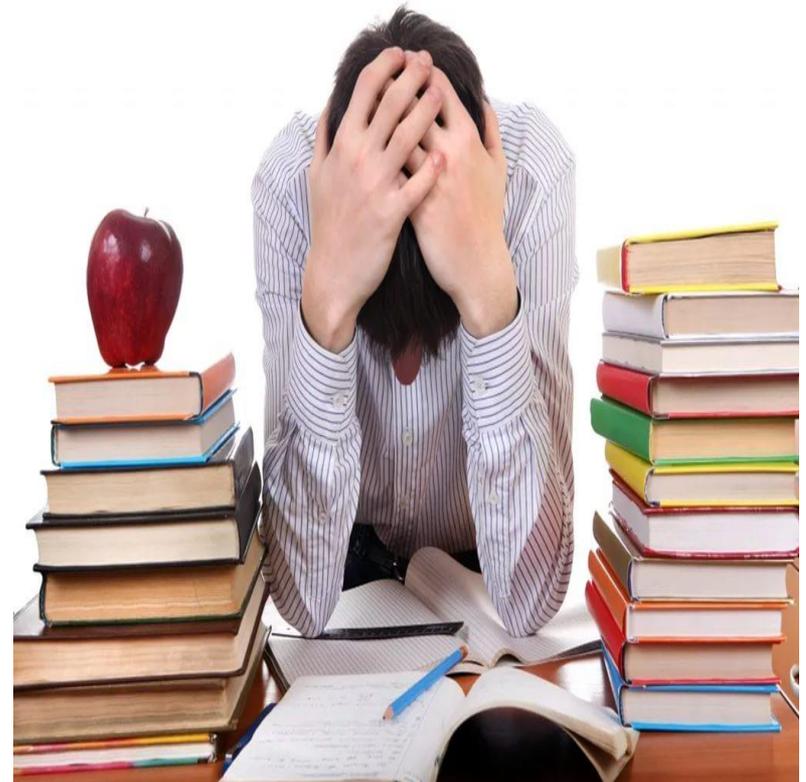
***Психологические
рекомендации родителям
выпускников***

*Педагог-психолог МБОУ. СОШ с О-Шынаа
Саая Алдынай Радомировна*

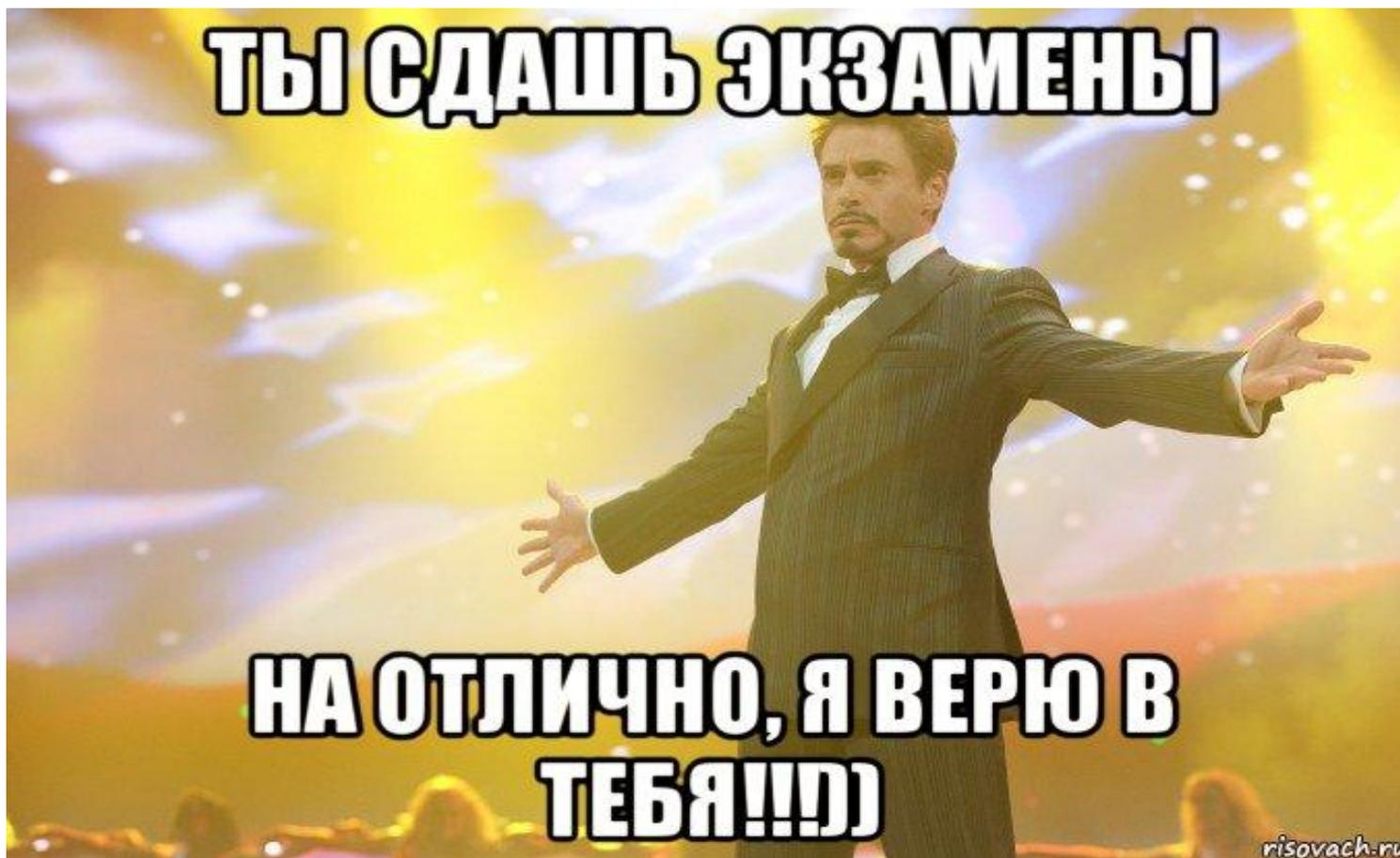
Вашей семье предстоит важный и ответственный период- сдача вашим ребенком **Единого Государственного Экзамена**. Помните что вы вместе, доверяйте своему ребенку, и при этом будьте рядом, чтобы в нужный момент поддержать его и дать ему именно то, что ему действительно нужно сейчас.



Как же поддержать выпускника?



*Поддержка родителей-это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче **Единого Государственного Экзамена!***



Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

1. Забыть о прошлых неудачах ребенка

2. Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.

3. Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

4. Спокойно проанализировать с ребенком возможные варианты развития его судьбы (по крайней мере, как они видятся вам сегодня).

5. Напомнить себе и Вашему ребенку, что любой опыт чему-нибудь учит. Балл, полученный на экзамене, никак не может повлиять на то, насколько счастливым он будет просыпаться каждое утро во всей своей будущей жизни.

6. 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.

7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите ребенку правильно организовать свое рабочее пространство: необходимо убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради и т. п.

8 оставьте на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

9 Приучайте Вашего ребенка во время занятий использовать всегда определенный стол, определенный стул, так со временем ему будет значительно легче концентрироваться на учебном материале. Работать нужно всегда в определенном месте и не менять его. Так же важно учесть освещенность и шум. При слишком ярком или недостаточном свете глаза ребенка перенапрягаются, что ведет к большей утомляемости, следовательно, продуктивность снижается. Качество подготовки также снижается, если выпускника часто отвлекают телефонные звонки, музыка или телевизор. Если ваш ребенок настаивает, чтобы во время подготовки звучала музыка, пусть это будут композиции без слов.

Самым рациональным является деление дня на три части:

- готовиться к экзаменам 8 часов в день;
- занятия спортом, прогулки на свежем воздухе - 8 часов;
- сон не менее 8 часов.

Не стоит заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания.

Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга. Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому, полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Подростку оптимально заниматься периодами по 40 минут с 10 минутным перерывом или 1,5 часа с получасовыми перерывами. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим

И наконец, самое главное. Дорогие родители, не будем забывать, что то напряжение, которое испытывают выпускники и их родители, крайне негативно действует и их эмоциональное состояние. Главная цель, которую может поставить перед собой родитель в работе с самим собой, – максимально сохранить душевное равновесие! Это, безусловно, важный период, но он имеет временный характер. Напоминайте себе и детям, что жизнь не кончается экзаменом и даже после экзаменов непременно случится что-нибудь прекрасное

например, скажите: *"Это для меня не так важно, как здоровье моего ребёнка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Всё можно исправить!"*. Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда есть проблемы; решив одну проблему, человек сталкивается с другой; уходя от одних проблем, он обязательно найдёт новые проблемы. Очень многого можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: *"Я должен"*, *"Я могу"*. Человек предрекает себе успех, предпринимая действия с самоориентацией на достижение позитивного результата.

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. *Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:*

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

5. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

7. Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс.

10. Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок; 11. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

12. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

13. Помните, здоровье вашего ребенка важнее, чем оценка. Наверное, в доме в эту пору должно быть тише и спокойнее, чем обычно. Атмосфера в семье вообще много стоит, а теперь и подавно. Избегайте конфликтов и снимайте напряжение. Научите детей верить, что им обязательно повезет. И не только на экзамене!

14. Не критикуйте ребенка после экзамена.

15. Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.