



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «Советы психолога по подготовке к итоговой аттестации»

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Что создает волнение перед экзаменом? Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Волнение вызывает страх – «а вдруг не сдам», недостаток подготовки, волнение окружающих. Если волнение не запредельное, то оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Поэтому важна психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.



Одна из главных причин стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию. Используйте все возможности подготовки, например, стикеры с датами по истории, тренажеры по предметам, он-лайн викторины по предметам. Можно готовиться с другом. Когда объясняешь другому - сам лучше начинаешь понимать!

Обсудите возможные непредсказуемые ситуации на экзамене и заранее продумайте правильные действия, например, если был перепутан черновик и беловик.

Очень важно разработать индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные.

Визуалы рисуют схемы, аудиалы прослушивают аудиокниги, кинестетики двигаются по комнате.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. При заучивании материала главное - распределение повторений во времени.

Учитываем учебный стиль

○ «Я вижу!»



○ «Я слышу!»



○ «Я чувствую!»



Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через сутки. Ошибки и обращать внимание на более трудные места. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.



Важно позаботиться об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи стимулируют работу головного мозга. Клубника и бананы нейтрализуют отрицательные эмоции. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

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

Полезны упражнения для развития межполушарного взаимодействия. Их нужно выполнять и во время подготовки к экзаменам для улучшения результативности.

- ✓ **Колечко.** Поочередно, как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем, последовательно указательный, средний и т.д. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
- ✓ **Кулак – ребро – ладонь.** Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе.
- ✓ **Зеркальное рисование.** Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.
- ✓ **Ухо – нос.** Лево́й рукой взяться за кончик носа, а право́й рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот»!

Для нормализации психологического состояния можно использовать дыхательные упражнения.

- ✓ **Успокаивающее дыхание** - выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- ✓ При **мобилизирующем дыхании** - после вдоха задерживается дыхание.
- ✓ Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох; повторите 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами **УДВАИВАЕТ ЭФФЕКТ.**



Поощрение, поддержка, а главное спокойствие родителей помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.