

# РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ



педагог-психолог  
Студенова Марина  
Александровна

# Психологическое сопровождение ЕГЭ

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

Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения

Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном



# Психофизиологическая помощь родителей

- Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном
- Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов, апельсинов
- Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном – около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов

# Психофизиологическая помощь родителей

- Выпускнику оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже)
- **Домашняя физиотерапия:** прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойный ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий)
- **На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка**

# Признаки стресса:

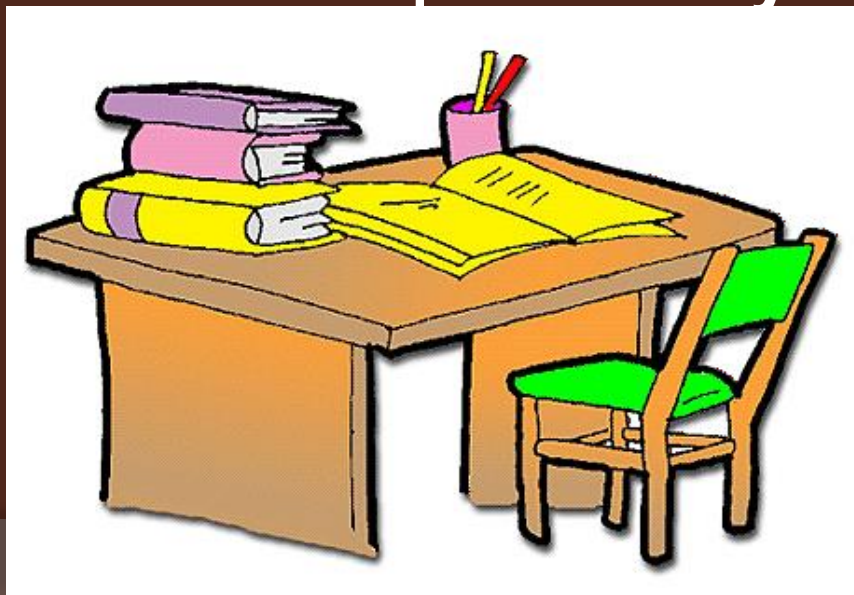
- физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги,
- повышенная потливость или выраженная сухость кожи,
- сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.),
- резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

- **эмоциональные**: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары,
- безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе,
- повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

- **поведенческие**: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений,
- потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.),
- пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра,
- изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

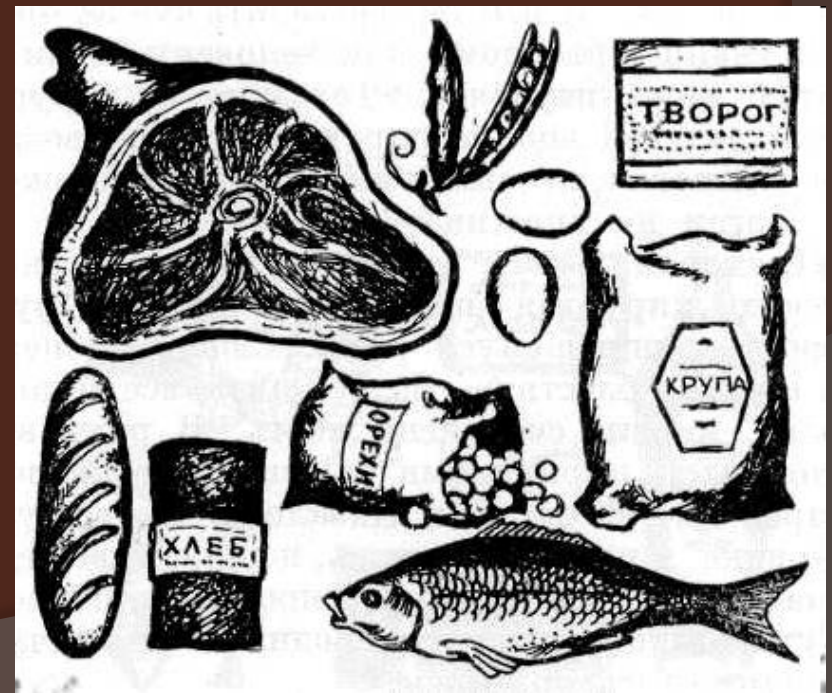
✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

✓ Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность — достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.



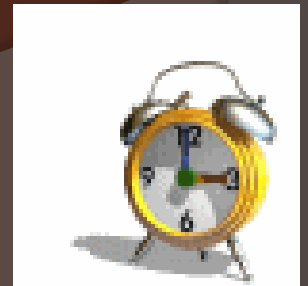


- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов.
- Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.



## При подготовке к экзаменам, Вы можете учитывать некоторые закономерности запоминания:

1. Трудность запоминания растёт непропорционально объёму. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.



# ПРИ ЭТОМ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ О ЗАКОНАХ ПАМЯТИ.

**1.ЗАКОН ОСМЫСЛЕНИЯ:** чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше оно сохраняется в памяти.

**2.ЗАКОН ИНТЕРЕСА:** всё интересное запоминается легко.  
Очень правильную роль в этом играет правильная постановка цели.

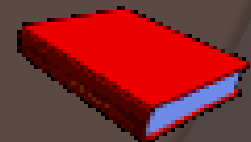
**3.ЗАКОН ОБЪЁМА ЗНАНИЙ:** чем больше знаний по определённой теме, тем лучше запоминается новое.

**4.ЗАКОН КОНТЕКСТА:** человек легче вспоминает какое-нибудь событие, если оно связано с другими одновременными впечатлениями.

**5.ЗАКОН ПОВТОРЕНИЯ:** повторяемая инодинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше формация запоминается сильнее той, которая просматривается один раз.

## ПРАВИЛА ЗАПОМИНАНИЯ МАТЕРИАЛА С ПОМОЩЬЮ ЗУБРЁЖКИ.

- повторите про себя или вслух то, что нужно запомнить.
- повторите через 1 секунду, через 2 и через 4 секунды.
- повторите, выждав 10 минут
- повторите через 2-3 часа (для перевода материала в долговременную память)
- повторите через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).





## ПРИЕМЫ ЗАУЧИВАНИЯ

### 😊 **Образные приемы запоминания**

(перевод информации в наглядность): в образы, графики, схемы, таблицы, рисунки, картинки, записки на стенах (вывешивание формул, терминов), выделение главного и подчеркивание в тексте, сокращенные записи, лабораторные работы, прослушивание записей на диктофоне; заучивать, пересказывая на ходу и используя жесты.

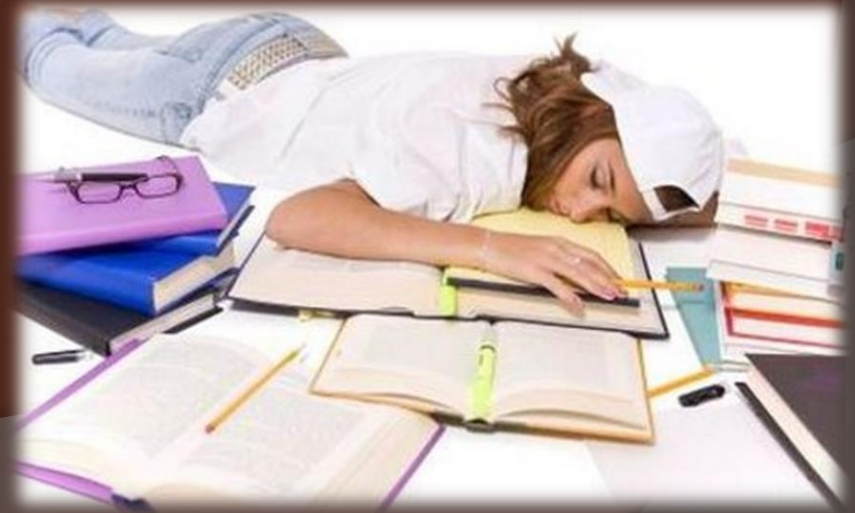


## ПРИЕМЫ ЗАУЧИВАНИЯ

- ☺ **Мнемотехнические** приемы запоминания (спец. приемы для облегчения запоминания):  
планы, тезисы, шпаргалки, записи на руках, записки.
- ☺ «Эффект края» (лучше запоминается начало и конец изучения материала, поэтому трудное лучше заучивать в первую очередь).
- ☺ Внимание, сосредоточенность на материале.



Нужно ли на время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы? Это вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учёбой, чтобы избежать помощи по дому: “Я и так много занимаюсь, а меня ещё заставляют мыть посуду”. Физически лёгкая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребёнка.



Существует определённый уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребёнок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к стопору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены - ситуация действительно серьёзная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребёнка, а напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжается, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.





Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребёнок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученный ими материал, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты.

Узнать о том, что нужно ребенку, нужно только спросив его: **“как я могу тебе помочь?”**.





# Как готовиться к экзамену?

- Оборудовать рабочее место.
- **Приступая к подготовке, полезно составить план на день.**
- Начинать изучение, когда нет усталости, «на свежую голову», с трудного материала. Если нет настроения – тогда с легкого, интересного.
- **Чередовать 40 минут работы с 10 –м перерывом (помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, подышать воздухом).**
- Повторяйте материал по вопросам (сначала запишите план ответа и вспомните все, что знаете по этому вопросу. Затем проверьте и дополните материал по учебнику).
- **Обращайте внимание на подзаголовки, выделенный текст, даты, выделяйте главные мысли (это опорные пункты ответа).**
- В конце каждого дня по составленным планам ответов на вопросы мысленно вспомните весь изученный материал.
- **Ответы на трудные вопросы рекомендуется давать полные, рассказать маме, другу.**
- Выполняйте практические задания: решайте задачи, делайте грамматические разборы предложений и т.д.

В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Договоритесь, что у него будет **3 или 4 часа**, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. **Остановите испытание**, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?



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

Посоветуйте детям **во время экзамена** обратить внимание на **следующее:**

1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
2. внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
3. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

После экзамена родители должны помнить и понимать, что вам уже никак не изменить его результаты.

Не пытайте ребенка, не занимайтесь анализом его результатов, не критикуйте его. Это только ухудшит настроение, снизит самооценку ребенка, уверенность в себе.

После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, поддержке.

Подумайте, как лучше создать условия для восстановления физических сил и морального настроя на следующий экзамен.

**Главное – снизить напряжение и тревожность.**



# Полезные ссылки

○ <http://vtalyzinosch.ucoz.ru>

○ <http://www.fipi.ru>



○ <http://www.rustest.ru>



○ <http://ege.edu.ru/ru/>



○ <http://marinastudenowa.ucoz.ru>