

# О роли семьи в психологической подготовке выпускников к ЕГЭ



# Уважаемые родители!



Психологическая поддержка - фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена.



# Страх экзаменов

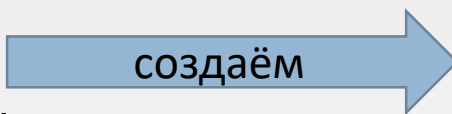
- Незнакомая обстановка
- Неуверенность
- Переоценка важности экзамена родителями
- Страх ответственности
- Нагрузка на организм, стресс, тревожность.



# Формирование адекватного отношения к ситуации

## Тревожные дети:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна

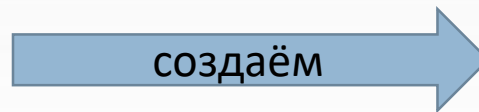


**Эмоционально  
спокойную  
атмосферу**



## Неуверенные дети:

- Слова «У меня ничего не получится, я хуже других, я не справлюсь»...



**Ситуация  
успеха**

# Помощь ребенку



- Организация занятий - рабочее место и распорядок дня (режим сна и отдыха)
- Наблюдение за самочувствием ребенка
- Питание ребенка
- Отсутствие родительской критики
- Систематические тренировки, как профилактика лишних, вредных действий по отношению к ребенку.



# Методы подготовки к экзаменам

- Уловить смысл и логику изучаемого материала.
- Делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану (метод стикеров, мнемонические техники)
- Тренировки по тестовым заданиям
- Использование эффективных способов борьбы со стрессом
- Разделить стратегии решения проблемы при индивидуальных реакциях ребенка на стресс и нехватку необходимой суммы знаний.



# Желаем успеха!

