

Скоро ЕГЭ. Советы психолога выпускникам и их родителям

Предэкзаменационная пора - очень волнительный период не только для выпускников, но и для членов их семей. И это вполне объяснимо, поскольку Единый государственный экзамен - первое серьезное испытание. На данном этапе присутствует психологическое напряжение, при этом стресс - абсолютно нормальная реакция организма. В этой связи очень важно сформировать адекватные отношения к ситуации. Именно оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь и поддержку.

Советы выпускнику:

- ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще впереди. Не придавай этому событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать свое волнение.
- Заранее поставь перед собой цель, которая тебе по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они твои личные.
- Заблаговременное ознакомление с [правилами и процедурой этого](#) испытания снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.
- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно весь день. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Чередуй умственную деятельность двигательной. Не бойся отвлекаться от подготовки к экзаменам на прогулки и любимое хобби. Чтобы снять внутреннее напряжение послушай музыку, потанцуй, прими душ, пообщайся с родными и близкими. Оптимально делать 10-15-минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- Для активной работы мозга необходимо достаточное количество жидкости, поэтому полезно пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

- Соблюдай режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.
- Повторять учебную информацию рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову, затем через 8-9 часов. Чтобы перевести заучиваемую информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы.
- Перед началом работы на экзамене нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- На экзамене для тебя существуют только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеши!
- Начни с легкого. Сначала отвечай на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- Запланируй два круга. Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени выполнить легкие задания ("первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе в самом начале пришлось пропустить ("второй круг").
- Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть просмотреть задания и исправить явные ошибки.
- Угадывай! Если ты не уверен в ответе, то выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

В этот период именно **поддержка родителей** нужна выпускнику в первую очередь. Основная задача взрослых - снизить напряжение и тревожность ребенка, а также создать комфортные условия для подготовки к экзаменам. Представляем Вашему вниманию ряд рекомендаций, которые помогут успешно справиться с этой задачей.

- Поощрение, поддержка, реальная помощь и спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
- Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.

Независимо от результата экзамена как можно чаще говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!

- Многочисленные разговоры о сложности и ответственности предстоящих экзаменов создают дополнительные эмоциональные барьеры, которые ребенок самостоятельно преодолеть не может.
- Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните, что для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
- В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
- Следите за нагрузкой ребенка. Ориентируйте его на составление плана подготовки к экзаменам на каждый день. Помогите распределить темы для повторения по дням.
- Накануне экзамена ребенок должен хорошо отдохнуть и выспаться. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не повторение изученного материала.

Искренне надеемся, что данные советы помогут вам успешно пройти вместе со своим ребенком этот важный жизненный этап.