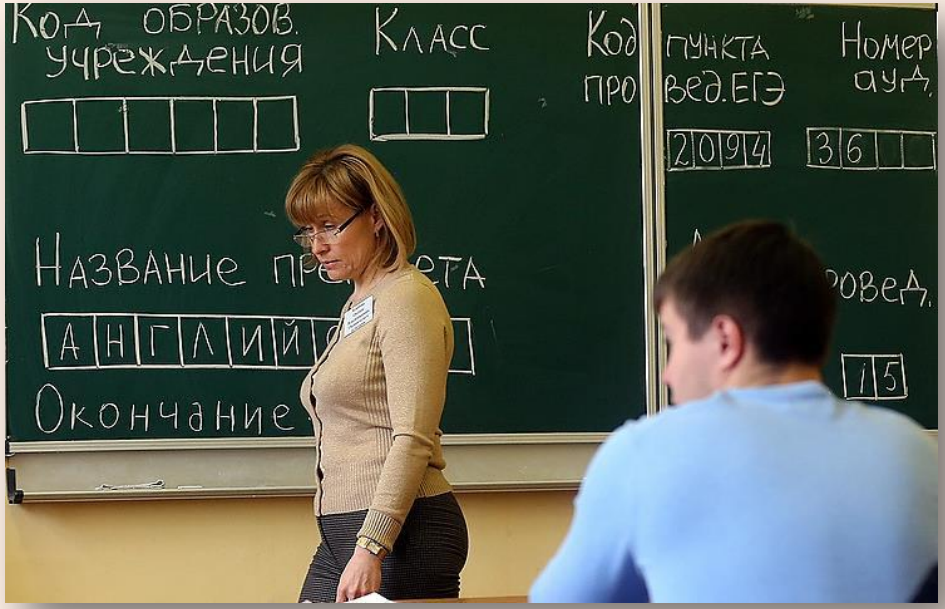
МБОУ гимназия № 18 г. Краснодар

Роль родителей в психологической подготовке выпускников к ЕГЭ

Председатель методического объединения педагогов-психологов общеобразовательных организаций МО город Краснодар
Скачко Елена Павловна

Экзамен – это испытание

Подготовка к ЕГЭ в школе



Программа психологической подготовки к ЕГЭ

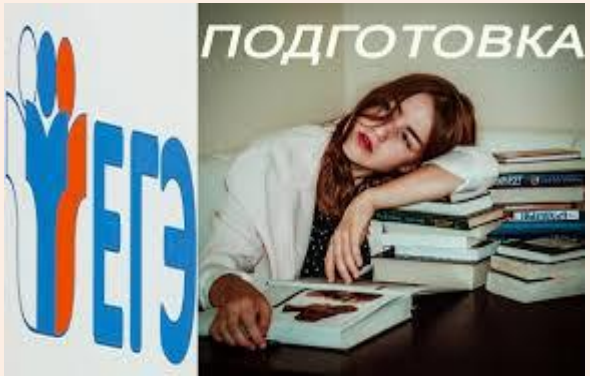
«К экзамену готов!»

Чем могут помочь родители в этот сложный период?

Главное для подростка в предэкзаменационный период – это психологическая поддержка родных и близких

Трудности, с которыми сталкивается выпускник в процессе подготовки или во время сдачи итоговой аттестации:

- Сомневается в своих знаниях, не уверен, что достаточно подготовлен.
- Сомневается в собственных способностях: памяти, умении анализировать, концентрироваться на задании.
- Испытывает страх перед экзаменом в силу личностных особенностей (тревожности, неуверенности в себе).
- Боится незнакомой ситуации.
- Испытывает повышенную ответственность перед родителями и педагогами.



Рекомендации родителям выпускников

- Собрать полную информацию о процедуре проведения ЕГЭ, его особенностях и «подводных камнях», заранее обсудить всю имеющуюся информацию с ребенком.

- Помочь сформировать правильное отношение к экзаменам — как к важному и ответственному делу, но лишь части учебного процесса школьника, а не чему-то особенному. Обстановка при подготовке должна быть, прежде всего, рабочей.

- Обсудить с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему?

Рекомендации родителям выпускников

- Помогите ребенку систематизировать информацию, выделить сильные и слабые места в подготовке, можно составить план подготовки с учетом оставшегося до экзамена времени.
- Позвольте школьнику самому выбрать удобный ему режим подготовки, не навязывайте свои представления, если в этом нет потребности (некоторым ребятам комфортно готовиться под музыку, некоторым лучше дается материал при изучении поздно вечером, а некоторым рано утром).
- Обратите внимание на то, чтобы у школьника было достаточно времени на пассивный и активный отдых. Физиологический и нервный срыв — не лучший помощник на экзамене. Старшеклассники, готовясь к экзаменам, иногда просто забывают отдыхать или считают, что не стоит тратить на это драгоценное время.
- Будет полезным провести репетицию письменного экзамена с помощью вариантов прошлых лет, создав обстановку, максимально близкую к реальной ситуации ЕГЭ. После «экзамена» разобрать ошибки.
- Важно поддерживать, воодушевлять ребенка, верить в его силы, не нагнетать обстановку, в том числе невольно.

Рекомендации родителям выпускников

- Если сын или дочь сильно волнуется, заранее расскажите о возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода. Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче жизнь не остановится.

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Эмоциональная поддержка

- Поддерживающие фразы: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо», «У тебя всё получится!», «Ты сможешь это сделать», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!».
- Подбадривание, похвала.
- Не подчеркивание промахов ребёнка.
- Общайтесь с доброжелательным выражением лица, позитивным тоном высказываний.
- Поддерживающие прикосновения.
- Совместные действия (присутствие при домашних занятиях ребёнка, совместные прогулки, совместные занятия спортом).
- Демонстрация любви и уважения ребёнку.

Способы снятия нервно-психического напряжения

- занятия физической культурой и спортом;
- контрастный душ;
- помощь по дому
- скомкать лист бумаги и выбросить;
- порвать газету;
- громко спеть свою любимую песню;
- покричать то громко, то тихо;

- выполнить дыхательные упражнения;
- погулять по лесу, парку, роще;
- потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и быструю.

Рекомендации родителям выпускников

- Избегайте тактики «запугивания»
- Будьте спокойны, передавайте свои спокойствие и уверенность ребенку
- Наблюдайте за самочувствием ребенка
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам
- Обеспечьте ребенку удобное место дома для подготовки к ЕГЭ
- Обратите внимание на питание ребенка
- Накануне экзамена проверьте готовность одежды, документов ребенка

Рекомендации выпускникам

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл;
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Контактная информация

Сайт МБУ ЦППМСП «Детство» г. Краснодара

http://cdk-detstvo.centerstart.ru/

Телефон МБУ ЦППМСП «Детство» г. Краснодара

259-63-76

ГИМНАЗИЯ № 18 города Краснодара

тел.: 226-08-69 факс (861) 226-78-77

email: school18@kubannet.ru

Благодарю за внимание!