



О роли семьи в психологической подготовке выпускников к ЕГЭ

Бзыкова Анна Анатольевна,
преподаватель кафедры психологии педагогики
ГБОУ ИРО Краснодарского края





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.





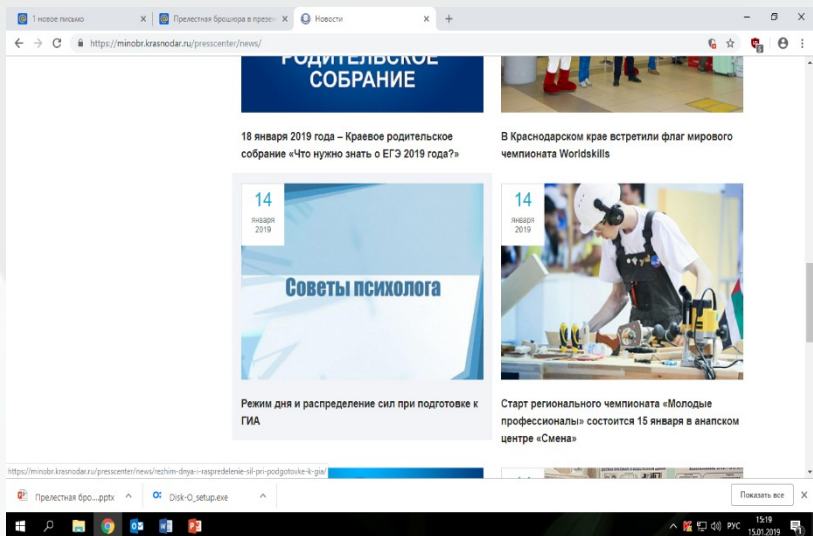
Методы подготовки к экзаменам

- 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.





Информационные ресурсы



<https://minobr.krasnodar.ru>
[Главная](#) > [Пресс-центр](#) > [Новости](#)



<http://iro23.ru/>

С февраля 2019 года есть возможность пройти тренировочные тесты на сайте <http://iro23.ru/>



Желаем успеха!

