

Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ

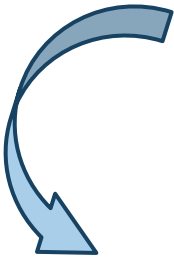
Рекомендации для родителей

**М.В. Григорович,
заместитель директора МБУ
«ЦППМИСП»**


**Экзаменационный стресс -
состояние интеллектуального,
физического и психологического
напряжения, возникающее в
ответ на стрессовую ситуацию**



Реакция на стресс



Низкая
стрессоустойчивость
Паника
Растерянность

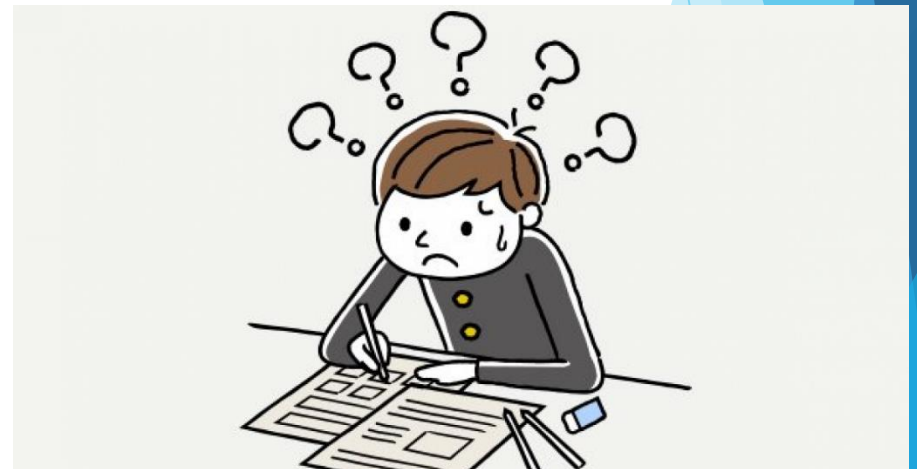


Высокая
стрессоустойчивость
Мобилизация ресурсов



Факторы риска развития экзаменационной тревожности

- Физиологические особенности нервной деятельности
- Негативная психологическая установка
- Страх несоответствия ожиданиям окружающих
- Низкий уровень самоорганизации
- Недостаточный уровень информированности о процедуре ЕГЭ



Что делать родителям?

Организация режима

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал выпускнику
- Не допускайте перегрузок, объясните ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться



Что делать родителям?

Правильное питание

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов
- Используйте лекарственные средства и БАД только с разрешения врача!



Что делать родителям?

Позитивная психологическая установка

- **Не повышайте тревожность** ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате
- **Повышайте уверенность в себе** : чем больше ребенок боится неудачи, тем выше вероятность допущения ошибок
- **Не критикуйте** ребенка после экзамена
- **Контролируйте свое эмоциональное состояние !**



Психологическая помощь выпускникам в экзаменационный и предэкзаменационный периоды

МБУ «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

тел.: 32-27-30

м-н Жукова, д. 19-а