

Роль семьи в ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ выпускника



Что такое ЕГЭ?



- **Единый государственный экзамен (ЕГЭ)** — централизованно проводимый в Российской Федерации экзамен в средних учебных заведениях — школах, лицеях и гимназиях. Служит одновременно **выпускным экзаменом** из школы и **вступительным экзаменом** в вузы. При проведении экзамена на всей территории России применяются однотипные задания и единые методы оценки качества выполнения работ. После сдачи экзамена всем участникам выдаются свидетельства о результатах ЕГЭ, где указаны полученные баллы по предметам. С 2009г. ЕГЭ является единственной формой выпускных экзаменов в школе и основной формой вступительных экзаменов в вузы, при этом есть возможность повторной сдачи ЕГЭ в последующие годы. ЕГЭ проводится по русскому языку, математике, иностранным языкам, физике, химии, биологии, географии, литературе, истории, обществознанию, информатике.

Какие переживания испытываются в ходе подготовки к ЕГЭ?



- Экзамен – это стресс.
- Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.
- Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Каким образом может родитель пройти ребенку в период сдачи экзамена?



- 1. Систематическая подготовка в течении всего обучения, знание материала.
- 2. Знание процедуры прохождения экзамена и дальнейших последствий.
- 3. Выработка психологической стратегии индивидуальной подготовки и саморегуляции в ситуации сдачи экзамена.

Первый шаг

Поддерживать «Я» выпускника. Говори о нем положительно. Настраивать на положительный исход экзамена.

2. Поговорить с ним о том:
«Кем он хочет быть?»,
«Что ему интересно?»,
«Что он будет делать?»



Второй ШАГ

- Успех любой деятельности определяют эмоции, мотивы и цели!
- 1. Регулировать свои эмоции.
- 2. Подумать о том какие мотивы и цели ты будут реализовываться.

Выработать стратегию оптимальной деятельности

Закон *Йеркса-Додсона* («оптимума мотивации») *слабая мотивация*

недостаточна для успеха, но и избыточная вредна, поскольку порождает ненужное возбуждение и суетливость.



Третий ШАГ

- Научите ребенка учитывать свои индивидуальные особенности!
- Свой темперамент!



Определите совместно с ребенком свой индивидуальный стиль деятельности подготовки и сдачи экзамена.

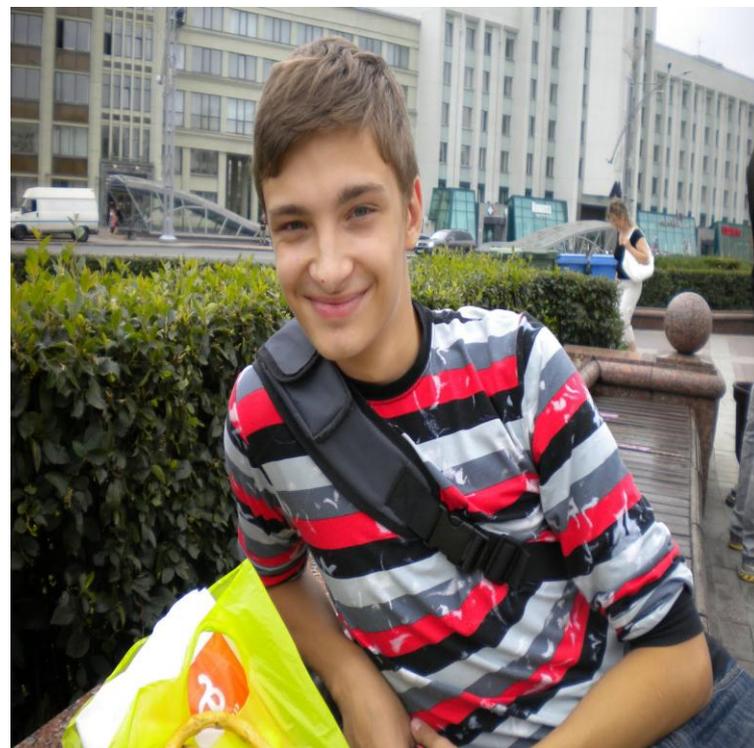
Индивидуальный стиль деятельности связан с типом темперамента человека: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

Например, если ребенок меланхолик, занимайся понемногу (часто) и каждый день.



Четвертый шаг

Помогите ребенку использовать время для отдыха с радостью!

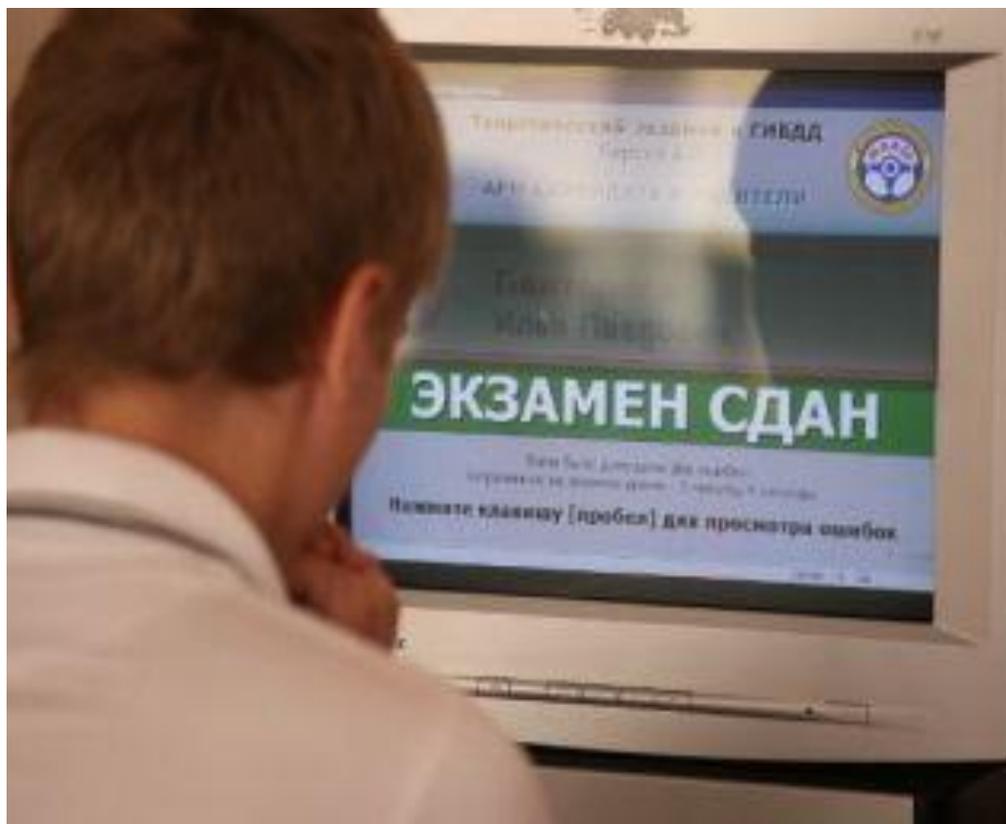


Пятый шаг

При заучивании материала покажите ребенку различные приемы запоминания



Давайте ребенку позитивную установку: *Действуй И У тебя все получится !*



Настраивайте ребенка на успех, выработайте
индивидуальную стратегию подготовки! Верьте в него!
Любите его! Будьте терпимы!

