



Психологическая подготовка к ЕГЭ-2026

Как создать дома атмосферу, в которой ваш ребенок сможет проявить себя
наилучшим образом, сохранив силы и здоровье

О чем мы будем говорить сегодня

Сегодня мы обсудим не учебники и задания, а то, как создать дома такую атмосферу, в которой ваш ребенок сможет проявить себя наилучшим образом. Мы поговорим о психологическом благополучии ваших детей в этот непростой период подготовки к ЕГЭ-2026.

01

Понимание стресса

Разберем, что такое стресс и как он влияет на подготовку

02

Роль родителей

Узнаем, как правильно поддерживать ребенка

03

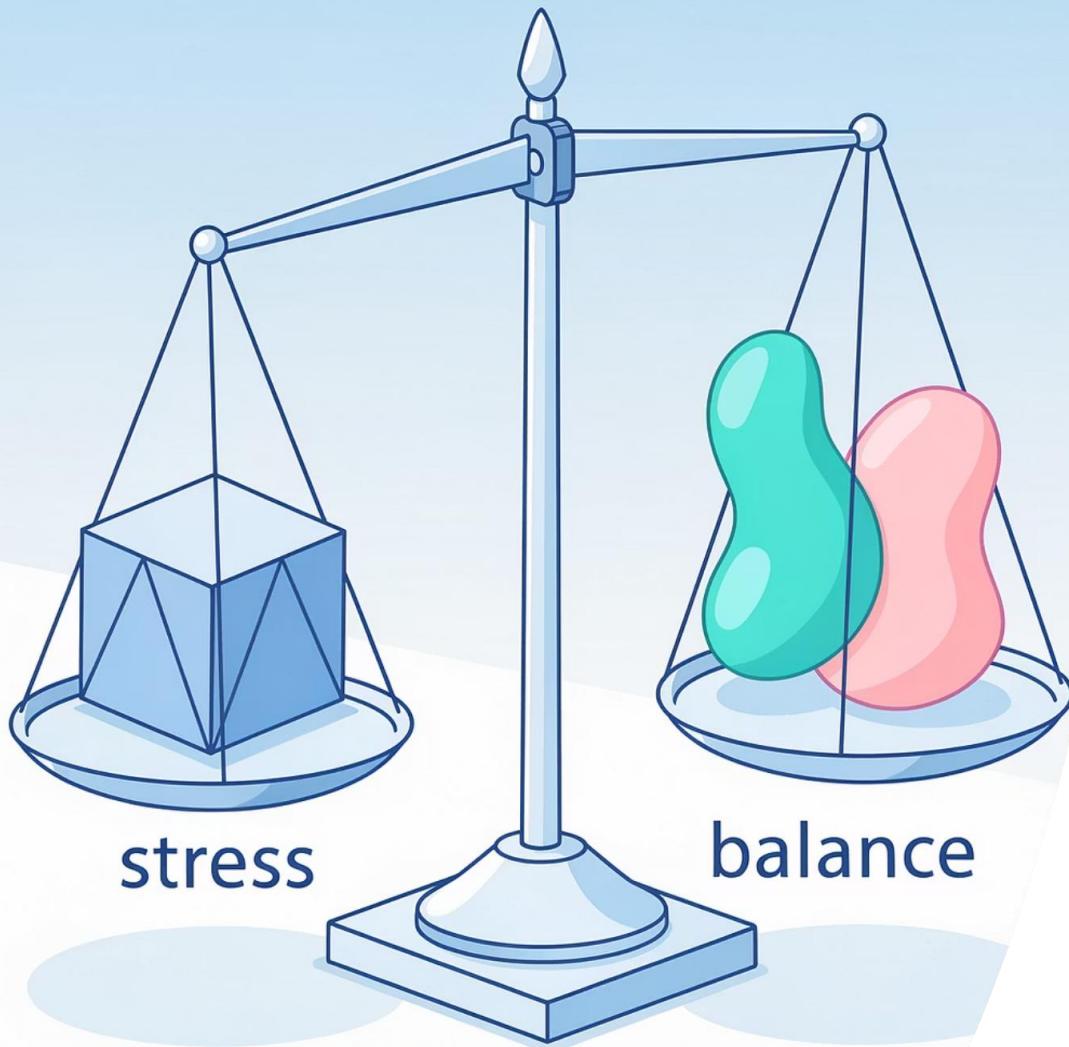
Практические техники

Освоим конкретные упражнения против тревоги

04

Организация процесса

Построим разумный режим подготовки



ГЛАВА 1

Тот самый стресс: друг или враг?

Для начала важно развеять один миф: стресс — это не всегда плохо. Канадский учёный Ганс Селье разделил это понятие на два вида, и понимание разницы между ними поможет вам правильно реагировать на состояние ребенка.

Два лица стресса

Эустресс

«Полезный стресс»

Это легкое волнение, которое помогает проснуться, собраться, сконцентрироваться. Именно этот вид стресса даёт энергию для учебы и помогает на экзамене.

- Повышает концентрацию внимания
- Мобилизует ресурсы организма
- Улучшает работоспособность
- Помогает достигать целей

Дистресс

Разрушительный стресс

Он возникает при длительном напряжении и подрывает силы. Его необходимо распознавать и предотвращать.

Признаки дистресса:

- Частые головные боли
- Проблемы со сном
- Резкие изменения аппетита
- Учащённое сердцебиение

 **Наша с вами задача** — помочь ребенку управлять эустрессом и не допустить дистресса

Ваша роль: быть берегом, а не бурей

В этот момент ваша поддержка важнее, чем когда-либо. Ваше эмоциональное состояние напрямую передаётся ребёнку, и ваша задача — стать для него надёжной опорой.

Пять ключевых принципов поддержки



Сохраняйте спокойствие

Ваше эмоциональное состояние напрямую передаётся ребёнку. Ваша тревога может стать для него дополнительным грузом. Не обсуждайте при нем свои страхи.



Не запугивайте

Не рисуйте мрачные сценарии провала. Разговоры о чрезмерной сложности и ответственности не мотивируют, а создают эмоциональные барьеры.



Адекватные ожидания

Оцените силы ребёнка объективно. Завышенные планки — верный путь к нервному срыву.



Комфортные условия

Обеспечьте удобное место для занятий, тишину и порядок, но не давите постоянным контролем. Ваша задача — поддерживать, а не надзирать.



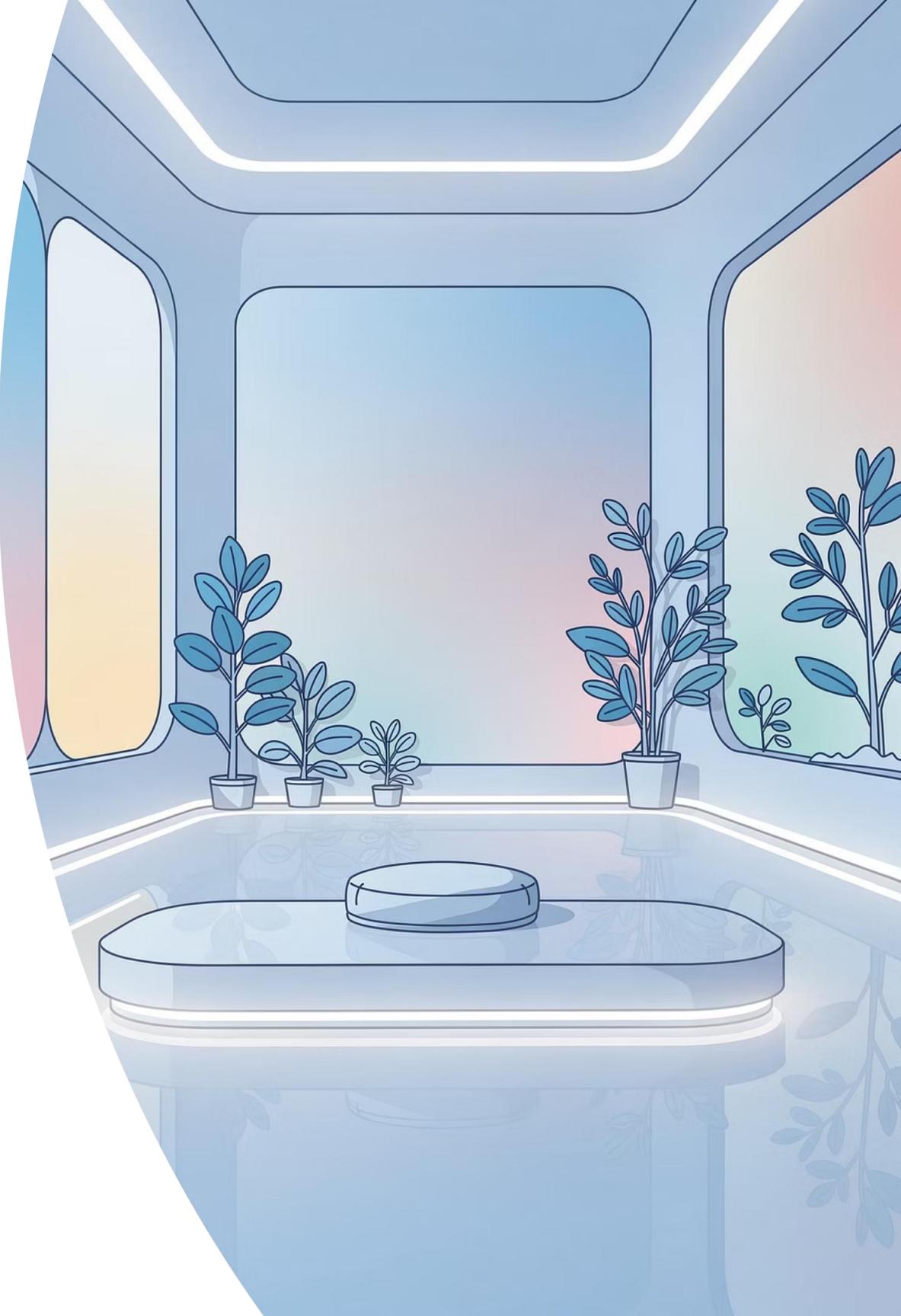
Верьте в его силы

Замечайте даже маленькие победы. Вера в ребёнка — его главный ресурс.

ГЛАВА 3

Практический арсенал: техники против тревоги

Вот конкретные упражнения, которым вы можете научить своего ребёнка, а лучше — освоить вместе с ним. Их можно использовать во время подготовки и прямо на экзамене.



Техники для ежедневной подготовки

«Пять органов чувств»

Техника заземления помогает вернуться в «здесь и сейчас»:

1

- Найдите 5 вещей, которые видите
- 4 вещи, которые слышите
- 3 вещи, к которым можете прикоснуться
- 2 вещи, которые чувствуете по запаху
- 1 вкус

2

Дыхание на 12 счетов

4 счета — вдох, 4 — задержка дыхания, 4 — медленный выдох. Повторите 3-4 цикла для успокоения.

3

Самоприказ

Придумайте вместе короткие, утвердительные фразы: «Я спокоен. Я всё вспомню. Я могу с этим справиться».

4

«Чёрный список»

Записывайте все тревожные мысли («Я провалюсь»), а напротив — рациональное опровержение («Я готовился и решал пробные тесты»).

Экстренная помощь на экзамене

Эти техники помогут быстро справиться с паникой прямо в аудитории:

Активация логики

Поверните голову направо и одновременно правой рукой «рисуйте» на столе геометрические фигуры. Это активирует левое полушарие, отвечающее за логику.

Сжатие кулаков

Сильно сожмите кулаки на 5-10 секунд, затем расслабьте. Повторите 2-3 раза.

Осознанное зевание

Это физиологическая реакция, противоположная тревоге, она помогает успокоиться.



Организуем процесс разумно

Правильная организация подготовки — это не просто расписание, а система, которая защищает здоровье и повышает эффективность обучения.

Три кита успешной подготовки

1. **Режим — основа всего.** Обсудите с ребёнком реалистичный график с чередованием учёбы и отдыха. Не допускайте ночных занятий.
2. **Отдых — это не безделье.** Лучший отдых — смена деятельности: прогулка, лёгкая физическая активность.
3. **Питание для мозга.** Обеспечьте доступность полезных перекусов: орехи, фрукты, тёмный шоколад.



Важно знать:

Во сне информация переходит в долговременную память, а уровень стрессового гормона кортизола снижается.



Режим дня: баланс учебы и отдыха

1 Утро

Подъем в одно время, легкая зарядка, полноценный завтрак

2 День

Чередование учебных блоков по 45-50 минут с перерывами 10-15 минут

3 Вечер

Прогулка, легкая физическая активность, семейное общение

4 Ночь

Отказ от гаджетов за час до сна, полноценный 8-часовой сон

Питание для продуктивной учебы



Орехи

Источник омега-3 жирных кислот, улучшают память и концентрацию внимания



Тёмный шоколад

Стимулирует выработку эндорфинов, улучшает настроение и работу мозга



Фрукты

Быстрые углеводы для энергии, витамины для поддержки иммунитета

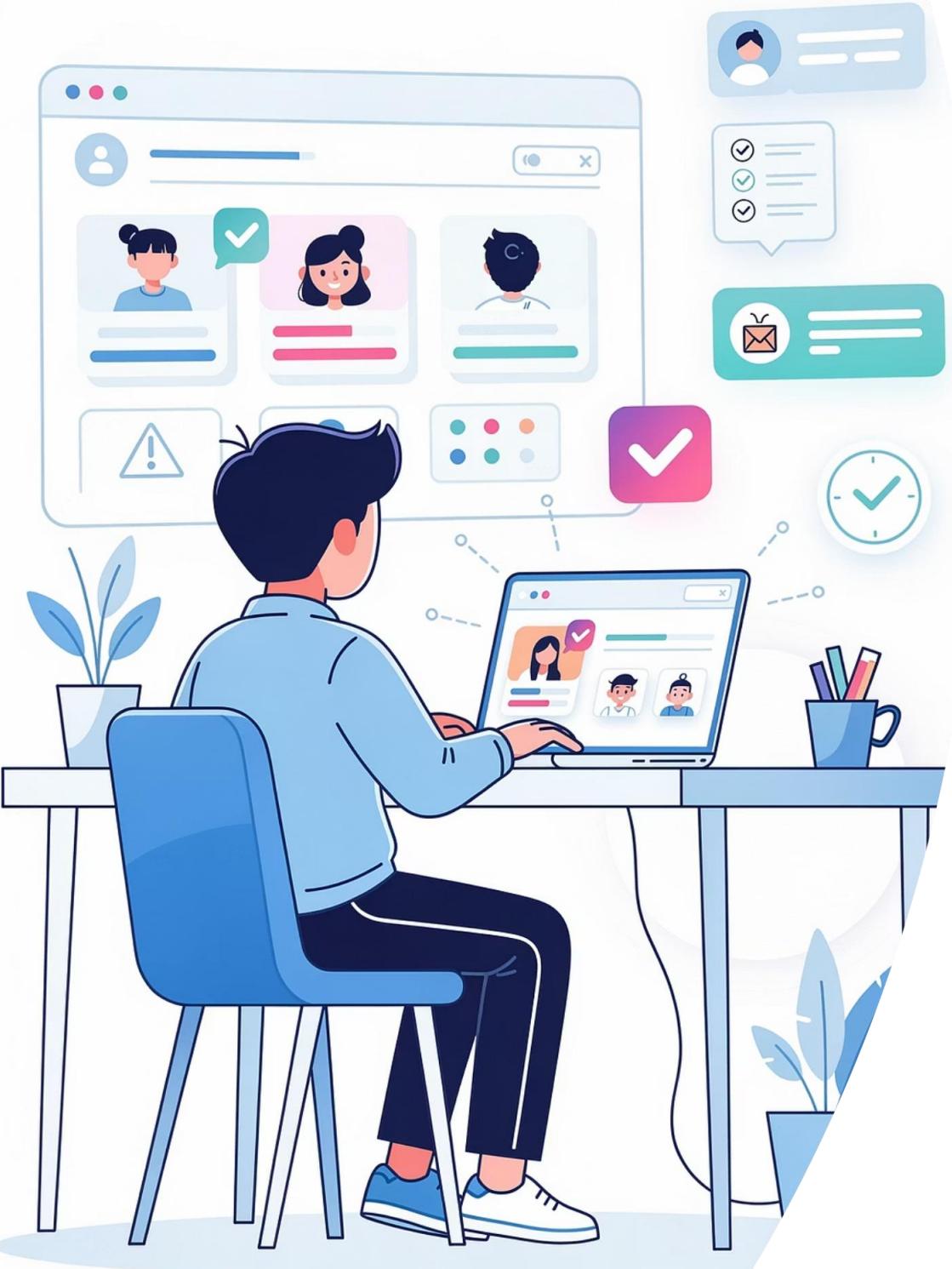


Вода

Поддержание водного баланса критично для когнитивных функций

Полезные ресурсы для подготовки

Ваша осведомлённость о доступных ресурсах снизит и вашу неопределённость. Покажите ребёнку эти официальные и полезные инструменты:



ФИПИ — главный навигатор

На сайте Федерального института педагогических измерений есть открытый банк заданий ЕГЭ по всем предметам, демоверсии и рекомендации разработчиков экзамена.

Онлайн-сервисы

Существуют платформы, которые составляют индивидуальный план подготовки, отслеживают прогресс и используют игровые механики для повышения мотивации.

Тренировочные варианты

Для отработки навыков полезны пробные варианты, которые помогают привыкнуть к формату экзамена.



Главное, что нужно запомнить

ЕГЭ — это не конец света, а важный, но всего лишь один из этапов в жизни вашего ребёнка.

Ваша поддержка бесцenna

Ваша мудрая, спокойная поддержка и практическая помощь сейчас ценнее всех репетиторов.

Будьте надёжным тылом

Будьте для своего выпускника берегом, который верит в него несмотря ни на что.

Здоровье важнее баллов

Психологическое и физическое благополучие ребёнка — главный приоритет.

Спасибо за внимание!

Я готова ответить на ваши вопросы

Разработан группой Завуч_Директор_Советник

Telegram: https://t.me/zam_dir

Сообщество в ВК: https://vk.com/deputy_director

- Материал только для личного пользования. Распространение или любое иное использование информации и объектов без предварительного согласия правообладателя запрещается. (Статья 146 УК РФ)