



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ
ВЫПУСКНИКОВ ПРИ
ПОДГОТОВКЕ К ГИА**

Педагог-психолог МОУ СШ № 2

Письменная О.Н.

22.03.2016г.

КАКИЕ ЧУВСТВА ВЫЗЫВАЕТ У ВАС СЛОВО «ЭКЗАМЕН»?

Запишите в одну колонку положительные, во вторую отрицательные.

- ❖ С отрицательными чувствами можно успешно справляться. Об этом сегодня наша презентация.
- ❖ С чем ассоциируется у вас экзамен? Экзамен – это хорошо или плохо?
...
- ❖ Экзамен – это испытание. Главное в этом - поддерживать у наших детей природную способность преодолевать трудности.

КАК ЖЕ ПОДДЕРЖАТЬ ВЫПУСКНИКА?

❖ Существуют ложные способы поддержки ребенка.

Гиперопека

Навязывание
нереальных
стандартов

Стимулирование
соперничества со
сверстниками

ПОДЛИННАЯ ПОДДЕРЖКА

↓
верить в
него

↓
подчеркивании
способностей,
возможностей,
положительных
сторон ребенка

↓
продемонстрировать
ребенку своё
удовлетворение от его
достижений или усилий

СОЗДАТЬ УСТАНОВКУ

- ❖ Научить ребёнка справляться с различными задачами:

«Ты сможешь это сделать»

РОДИТЕЛЬ ДОЛЖЕН

Забывать о прошлых неудачах ребенка

Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей

Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам

СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ДЕТЕЙ

- ❖ «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо»,
 - ❖ «Всё хорошо, у тебя всё получится, ты всё вспомнишь»,
 - ❖ «Ты делаешь это очень хорошо».
- ❖ Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

СПОКОЙСТВИЕ И УВЕРЕННОСТЬ В ПРОЦЕДУРЕ

- ❖ Во многих школах, чтобы снять напряжение, проводят пробный ЕГЭ. Если у вас есть возможность его сдать, обязательно ею воспользуйтесь, это не «пытка», а тренировка!
- ❖ Поверьте: лучше всё знать это заранее. На самом экзамене ребёнок должен думать только о предмете.
- ❖ Заранее нужно отработать и такой способ сдачи экзамена, как тесты. Тренируйтесь, сейчас довольно много разных тестов и возможностей их найти и проработать.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ СТРЕСС?

- ❖ При стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Врачи советуют принимать ежедневно витамины.
- ❖ Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
- ❖ Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей.

Накануне экзамена

- ❖ Настраивайте на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но не «зацикливайтесь» на них;
- ❖ С вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

Во время экзамена

- ❖ Ознакомьтесь с вопросами и начинайте отвечать с того вопроса, который для Вас легче;
- ❖ Практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ



ИТАК, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствование к нему, уверенность в его силах;
4. Будьте тылом ребёнка! Выход есть из любой ситуации!

ПОМНИТЕ:

- ◆ уверенность в себе приходит от сознания того, что ребенок хорошо подготовился и умеет делать все, что от него требуется.

*<http://www.ege.edu.ru/> - Официальный информационный портал
единого гос.экзамена (ЕГЭ 2016).*

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**