



Институт развития образования Краснодарского края



О психологической помощи родителям обучающихся в период подготовки к ГИА

Вяльцева Ирина Михайловна,

старший преподаватель кафедры психологии и
педагогики ГБОУ ИРО Краснодарского края



*Каждый, кто сдает экзамены,
независимо от их результата,
постигает самую важную в
жизни науку – умение не
сдаваться в трудной ситуации,
а провалившись – вдохнуть
полной грудью и идти дальше*



Что бы я попросил у золотой рыбки?



Никогда не было ссор,
взаимопонимание и
благополучие



Побольше доверия,
родители любили меня
и понимали



Режим дня в период подготовки к экзаменам

- ✓ Подготовка к экзаменам – 8 часов в день
- ✓ Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе - 8 часов в день
- ✓ Сон - не менее 8 часов

*Давайте ребенку время на отдых и развлечения.
Подготовка к экзаменам – это важно,
но нельзя занимать ей все свободное время.
Это не добавит ни энергии, ни целеустремленности*



Организация рабочего пространства



Важно помнить!

Снижает качество ПОДГОТОВКИ к экзаменам!



слабая освещенность



музыка и шум



телевизор



телефонные звонки

Питание и сон



Главная цель – сохранить душевное равновесие!

*Сейчас ваш ребенок
больше всего
нуждается в любви
и поддержке!*



*ГИА-9 – первый
экзаменационный
опыт!*



Ваше собственное спокойствие и уверенность – самые надежные помощники для вашего ребёнка

