



Советы психолога родителям выпускников: как правильно поддержать ребёнка и самого себя

Ерохина Татьяна Геннадьевна

Старший преподаватель кафедры психологии, педагогики и дополнительного образования ГБОУ ИРО Краснодарского края



Почему дети боятся экзаменов

- Неуверенность в собственных силах, знаниях предмета;
- Страх оказаться в незнакомой обстановке, отвечать перед чужими людьми;
- Переоценка важности экзамена (ее культивируют родители, которые повторяют, что если ребенок не сдаст экзамен, то в будущем не будет перспектив и успеха);
- Страх ответственности: выпускник боится не оправдать ожидания родных и разочаровать их;
- Повышенная нагрузка на организм, стресс, тревожность.





Родителям важно понимать, что:



Острые стрессовые реакции – это:

- Излишняя плаксивость;
- Беспричинная агрессия;
- Апатия у ребенка;



Благоприятная психологическая среда – это:

- Более частый контакт родителей с ребенком;
- Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня (проговаривание);





Как поддержать своего ребенка?

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- Проявлять веру в ребенка;
- Демонстрировать любовь и уважение;
- Понимать и сопереживать ему;
- Верить в него и его успех

В процессе подготовки к экзамену также важно:

1. Владением информации о процессе проведения экзамена.
2. Организацией режима дня.
3. Участием в подготовке к экзаменам.





Как помочь детям подготовиться к экзаменам?

- 1. Убедитесь, знаком ли ребенок с правилами проведения ГИА.**
- 2. Не забывайте о позитивной установке перед экзаменами**

Объясните ребенку, что экзамен – это не приговор и, что с подобными испытаниями Вы (в его возрасте) тоже сталкивались.

Независимо от полученной оценки, отношения Ваши с ребенком в будущем не изменятся. Часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый (ая) любимый (ая) и, что все у него (нее) в жизни получится!

Ваша вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны!

Предложите выпускнику смоделировать ситуацию на экзамене. Это поможет ему правильно настроиться на аудиторию и снизит уровень тревожности, даже если это письменный тест.





Как помочь детям подготовиться к экзаменам?

3. Организация занятий.

Очень важно разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке к экзамену. Именно индивидуальную, т.к. все дети разные (есть медлительные, есть активные или неусидчивые) и никто лучше не знает своего ребенка, чем родители. Необходимо помочь своим детям осознать свои слабые и сильные стороны, понять свой стиль учебной деятельности и настроиться на успех!

В процессе работы с заданиями приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его правильно распределять.

Объясните ребенку, что сложные задания лучше оставить на потом, а начать с более легких заданий, иначе ребенок может окончательно растеряться и разуверится в собственных знаниях.





Как помочь детям подготовиться к экзаменам?

4. Наблюдайте за самочувствием ребенка

Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Будьте в этом вопросе внимательны!

5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок

Экзамен – это не значит, что надо сутками корпеть над книгами. Очень важно, чтобы выпускник имел время на полноценный сон, прогулки на свежем воздухе. Очень важно распределить учебную нагрузку в зависимости от биоритмов: жаворонкам учеба легче даётся в первой половине дня, совам – ближе к вечеру.

6. Обратите внимание на питание ребенка

Во время интенсивной умственной работы школьникам рекомендуется 4-5-разовое питание. Питание должно быть полноценным и сбалансированным.





Как помочь детям подготовиться к экзаменам?

7. Избегайте родительской критики

Предложите сотрудничество и помощь в подготовке к экзаменам, но не позволяйте себе жесткой критики вроде «Чем ты занимался весь год, ты же ничего не знаешь?» или «Твои одноклассники все гораздо умнее тебя..».

Это не лучшая мотивация!!!

Дайте выпускнику понять, что своевременность и качество подготовки зависит от него самого.

8. Не тревожьтесь заранее о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене

Не критикуйте за полученный результат после экзамена.

Помните: Ваш ребенок всему еще учится!

9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых

Ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться!





ГИА – твой путь к успеху: знания решают всё!

Каждый старшеклассник желает достойно пройти ГИА! Это позволяет не только получить аттестат о среднем образовании, но и дает возможность поступить в ведущие вузы страны!

Как же успешно сдать ЕГЭ? Надеемся, что наши советы будут вам полезны.

Совет № 1. Внимательно разберитесь в критериях оценки ЕГЭ!

Чтобы сдать хорошо экзамен необходимо понимать структуру ответа и критерии оценивания.

Совет № 2. Исключите лишние пособия для подготовки к ЕГЭ!

К выбору пособий по подготовке к ЕГЭ стоит подойти со всей ответственностью. Самоподготовка и ответственность приведут к хорошим результатам.

Совет № 3. Подготовьте «банк аргументов» для сочинения!

Благодаря универсальным «аргументам» всегда будет, что «сказать» в сочинении практически на любую тему.

Совет № 4. Забудьте про шпаргалки, рассчитывать на них не стоит!

Выпускники должны понимать, что шпаргалки – не лучший помощник! Поймите шпаргалки нужны не для того чтобы воспользоваться ими, а для того чтобы понять, как ответить на тот или иной вопрос.

Совет № 5. Относитесь к учебе ответственно!

На ГИА не существует понятия «удача». При подготовке к конкретному экзамену вы должны помнить, что изучение отдельных вопросов не поможет, необходимо знать предмет в целом.

Совет № 6. Не забывайте про отдых во время подготовки к экзаменам!

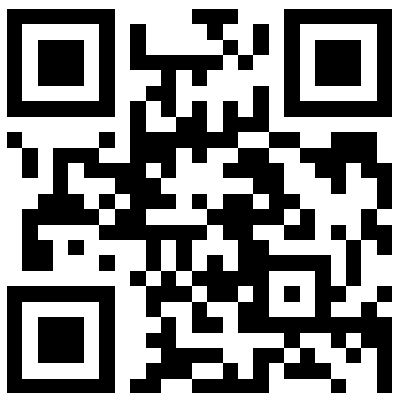
Совет № 7. Постарайтесь справиться с волнением!

Секрет успешной сдачи ГИА прост: вы должны упорно трудиться, а на экзамене быть совершенно спокойными и уверенными в себе.



ГИА – твой путь к успеху: знания решают всё!

- Больше информации о том, как помочь своему ребенку подготовиться к экзаменам можно найти на сайте iro23.ru



- Мы в соц.сетях:
- <https://vk.com/iro23kk>
- <https://t.me/irokk23>
- <https://ok.ru/profile/580404957285>
- <https://yarus.ru/f/357902>



ГИА – твой путь к успеху: знания решают всё!

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ ВАШИМ ДЕТЯМ!

