



Институт развития образования Краснодарского края



Психологическая помощь родителям обучающихся в период подготовки к государственной итоговой аттестации

Лебедина Елена Владимировна

доцент кафедры психологии, педагогики
и дополнительного образования
ГБОУ ИРО Краснодарского края





Как поддержать своего ребенка?

Психологическая поддержка
со стороны родителей – это один
из важнейших факторов,
определяющих успешность
ребенка в сдаче экзамена, в какой
форме он бы ни проходил

Почему дети боятся экзаменов

- 1 Страх оказаться в незнакомой обстановке, отвечать перед чужими людьми
- 2 Неуверенность в собственных силах, знаниях предмета
- 3 Переоценка важности экзамена (ее культивируют родители, которые повторяют, что если ребенок не сдаст экзамен, то в будущем не будет перспектив и успеха)
- 4 Страх ответственности: выпускник боится не оправдать ожидания родных и разочаровать их
- 5 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)



Поддерживать ребенка – значит:



Опирается на сильные стороны ребенка

Избегать подчеркивания промахов ребенка

Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах

Демонстрировать любовь и уважение к ребенку

Понимать и сопереживать ему

**Верить
в
него
и
его
успех!**

Чем родители могут помочь в период подготовки и сдачи экзаменов?

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

Как помочь детям подготовиться к экзаменам?





Убедитесь, знаком ли ребенок с правилами проведения ГИА



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!

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

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

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!

Попробуйте сделать тестовые пробные задания. Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимет чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его правильно распределять

Оцените реальные возможности и степень подготовленности ребенка

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

Наблюдайте за самочувствием ребенка

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

Обратите внимание на питание ребенка

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

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

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 гораздо умнее тебя..»

Это не лучшая мотивация!!!

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

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

Не критикуйте
за полученный результат
после экзамена

*Помните:
Ваш ребенок
все еще учится!*

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых

Ребенок должен
отдохнуть и
как следует выспаться!



minobrkubani

Подписаться

...

689 публикаций

2 040 подписчиков

148 подписок

Минобр Кубани

Официальный инстаграм-аккаунт министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

minobr.krasnodar.ru

Подписан(-а) giakuban



Анонсы

ПУБЛИКАЦИИ

IGTV

ОТМЕТКИ



17 ЯНВАРЯ 2020 ГОДА 17:00

КРАЕВОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ
СОБРАНИЕ ПО ВОПРОСАМ
ГИА-11



УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ ВАШИМ ДЕТЯМ!

