



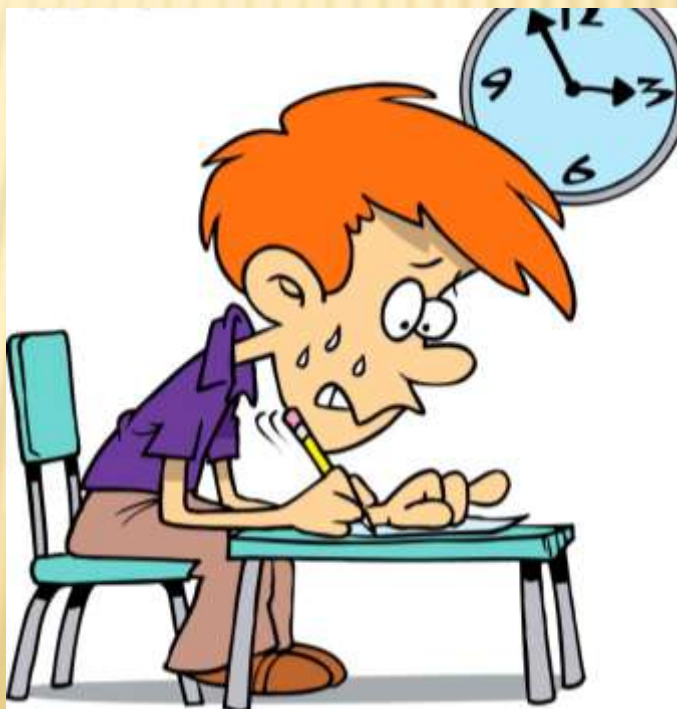
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ

Выпускной экзамен –

один из важнейших этапов в жизни вашего ребенка, во многом определяющий его будущее.



ПРИЧИНЫ ВОЛНЕНИЯ ВЫПУСКНИКОВ

*Сомнение в полноте
и прочности знаний*

*Стресс незнакомой
ситуации*

*Стресс
ответственности
перед родителями и
школой*



*Сомнение в собствен-
ных способностях: в
логическом мышле-
нии, умении анализи-
ровать, concentra-
ции и распределении
внимания*

*Психофизические и
личностные
особенности:
тревожность,
астеничность,
неуверенность в себе*

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Психологическая поддержка – важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в сдаче ЕГЭ.

Поддерживать ребенка – значит верить в него

- ✗ Не тревожьтесь сами!
- ✗ Не запугивайте ребенка, объясните значимость результатов ЕГЭ для его будущего.

Проявляйте любовь и уважение к ребенку.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например:
«Зная тебя, я уверен, ЧТО ТЫ ВСЕ СДЕЛАЕШЬ ХОРОШО»
«У тебя все получится»

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- ✗ Помогите распределить темы подготовки по дням.
- ✗ Ознакомьте с методикой подготовки к экзаменам.
- ✗ Во время подготовки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- ✗ Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.

В интерьер комнаты, где ребенок учит уроки, внести желтый фиолетовый цвета.

На столе не должно быть лишних предметов – это должно войти в привычку подростка



КОНТРОЛИРУЙТЕ РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

- ✘ Не допускайте перегрузок.
Посоветуйте вовремя сделать передышку.



ОПРЕДЕЛИТЕ ХРОНОТИП РЕБЕНКА

✘ Кто он: «**Жаворонок**» или «**сова**». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.



ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

Топ-10 продуктов для быстрой работы мозга



НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

✘ **Обеспечьте ребёнку полноценный отдых.**

Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.



НЕ КРИТИКУЙТЕ

- ✘ **Экзамен - важный этап в жизни, но не последний.**
- ✘ *Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.*



МЕТОДЫ САМОПОМОЩИ В СИТУАЦИИ СТРЕССА

- × **Во-первых:** мобилизация юмора
- × **Во-вторых:** физическая нагрузка.
- × **В-третьих:** необходимо снимать напряжение, которое копится мышцах.
- × **В-четвертых:** физическая и психическая релаксация.
- × **В-пятых:** общение.
 - × **Техники релаксации (расслабления)**
 - × Дыхательные упражнения
 - × Техника самомассажа
 - × **Техники визуализации**
 - × Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.
 - × **Техники самовнушения**
 - *Все будет нормально!*
 - *Я уже чувствую себя лучше!*
 - *Я владею ситуацией!*
 - *Без сомнения, я справлюсь!*
 - × **Техники рационализации**
 - × Данная техника основана на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности



КАЖДЫЙ, КТО СДАЕТ ЭКЗАМЕН, НЕЗАВИСИМО ОТ РЕЗУЛЬТАТА, ПОСТИГАЕТ САМУЮ ВАЖНУЮ В ЖИЗНИ НАУКУ – УМЕНИЕ НЕ СДАВАТЬСЯ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ.

УДАЧИ!

