

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: »Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

- 1.Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- 2.Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- 3.Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- 4.Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- 5.Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- 6.Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Полезные Интернет-ресурсы

<http://www.mon.gov.ru/> – Министерство образования и науки Российской Федерации

www.fipi.ru – Сайт Федерального института педагогических измерений: КИМ к ОГЭ по различным предметам, методические рекомендации

Уважаемые родители и выпускники по всем интересующим Вас вопросам обращайтесь:

МБОУ СОШ №3 г. Темрюк

Консультации для родителей:

ВТ, ЧТ 14.00 – 15.00

Консультации для учеников:

ВТ, ЧТ 13.00 – 14.00

Воспитательный отдел.

Педагог – психолог: Ганичева Юлия Сергеевна.

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
№3 МО Темрюкский район

*Психологические
рекомендации ученикам
и родителям
при подготовке к ОГЭ.*



Г. Темрюк 2024

Уважаемые родители выпускников!

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Примите к сведению несколько простых рекомендаций.

✓ Учитывая особенности вашего ребёнка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к экзаменам.

✓ Помогите отрегулировать режим дня, режим сна, режим питания. В экзаменационный период ребенку нужен хороший отдых: прогулки на свежем воздухе, чередование умственной деятельности с двигательной активностью (танцы, игры, катание на велосипеде). И полноценный сон. Установлено, что одна бессонная ночь снижает интенсивность работы мозга на 9%.

✓ Чтобы снять тревожность ребенка перед экзаменом, не увлекайтесь успокоительными лекарственными средствами. Лучше предложить ребенку крепкий чай с лимоном, немного шоколада и банан, в котором содержатся вещества, успокаивающе действующие на организм.

✓ Психологи подчеркивают, что детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства. Поэтому постарайтесь строже контролировать не только слова, но и свои эмоциональные «всплески». Иногда разногласия в семье порождают стрессовое состояние ребенка.

✓ Постарайтесь быть терпимыми друг к

другу и сохранять мир и согласие в семье. Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребенку. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект. Недаром в народе говорят: «Любую беду рукой разведи!»

Рекомендации психолога учащимся к подготовке и сдачи ОГЭ.

Как настроить себя на успех, быть более собранным и внимательным в день сдачи ОГЭ

- ✓ День сдачи я ОГЭ - очень важный для тебя день.
- ✓ Осознай то, что ОГЭ не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.
- ✓ Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.
- ✓ Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий.
- ✓ Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры).
- ✓ Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.
- ✓ Если тебе не сразу удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотришь - тебя

оказывают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.

- ✓ Сначала пробежись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.
- ✓ Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
- ✓ При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.
- ✓ Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.

Желаем успехов!

