



ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

МАОУ «СОШ «Аврора»

Советы родителям!

Как помочь ребенку достичь успеха в сдаче ОГЭ, ЕГЭ?

В каждом периоде существуют положительные и отрицательные моменты, они же являются возможностями!

Какие положительные моменты перед экзаменом существуют?

Экзамены, это стресс, при этом абсолютно нормальная реакция организма! Легкие эмоциональные всплески при правильной подготовке к экзаменам помогут ребенку быть более собранным, усиливают работоспособность, умственную деятельность на экзаменах!

Какие негативные моменты перед экзаменом существуют?

Излишнее эмоциональное напряжение и личное негативное отношение к событию!

Что делать?

- ✓ Осознать, что экзамен, это переход ученика во взрослую, самостоятельную жизнь, выпускник и его родители подводят итоги всех лет образовательного процесса!
- ✓ Ваш ребенок вырос - это приятное событие, Вы, родитель молодец)))) Поздравляю)))
- ✓ Цель родителя и ребенка-это понимание цели ближайшего будущего)
- ✓ Важно осознать, что Вы, взрослые, вместе с ребенком прошли все годы обучения, теперь можете отдохнуть и наблюдать, как Ваш ребенок взрослеет, формирует самостоятельную жизнь))))))





Как помочь ребенку в сдаче ОГЭ или ЕГЭ?

Организовать подготовку занятий ВАЖНО:

1. Сообща разработайте с ребенком индивидуальную стратегию подготовки к экзаменам! Здесь важно учитывать особенности характера ученика, какой он: медлительный, активный, ленивый, насколько быстро он может переключаться с одного предмета на другой и т.д.
2. Теперь социальные сети-прекрасный мотиватор для подготовки к экзаменам! Выучил билеты-бонус отдых в интернет! А не наоборот!
3. Помогите ознакомиться экзаменуемому заблаговременно с правилами сдачи экзаменов. Здесь важно знать, как правильно заполнять бланки, особенности проведения экзамена.
4. Как можно чаще проходите тренировку тестовых заданий, это поможет ребенку лучше ориентироваться во времени, правильно распределять прохождение тестовых заданий!
5. Обязательно распределите темы подготовки по дням, с методикой подготовки можно познакомиться в разделе «Советы выпускникам»
6. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, не ругайте его, если он выбрал особый способ для подготовки, главное. Чтобы ему было комфортно, безопасно, спокойно усваивать экзаменационный материал!
7. Помните, позитивный настрой и чувство юмора не только у подростка, но и всех членов семьи-лучший помощник в подготовке к экзаменам!

Будут спокойны родители, будет спокоен и ребенок! Наши дети-зеркало своих родителей!

8. Предоставьте себе и ребенку только приятные, с вкусным домашним запахом дни подготовки к экзаменам, примите экзамен, как неизбежный факт. Чаще проговаривайте друг другу, что все будет хорошо-само собой и правильные установки помогут ученику незаметно избежать чувства неизвестности и эмоционального напряжения!



Психолог рядом!

- ✓ Психолог школы в период подготовки к экзаменам в обязательном порядке в выпускных классах проводит уроки по профилактике тревожных состояний, специалист учит ребят правильному дыханию в ситуации стресса, а так-же эффективным методам запоминания большого потока информации. Это поможет ученикам чувствовать себя более уверенно и спокойно на момент сдачи экзамена.

Как общаться с ребенком перед экзаменами с ребенком?!

- ✓ Во время общения старайтесь избегать негативных оценок и критики. Этот период должен быть максимально безоценочно- нейтральным в общении!





Питание и режим, период дня в подготовки экзамена ВАЖНО:

1. Организуйте ребенку полноценное питание и режим дня. Пусть на столе всегда находятся такие продукты, как орехи, курага, шоколад. Кстати в период экзаменационных подготовок от плюшек, творога и рыбы не толстеют. Они просто необходимы для стимуляции работы головного мозга.
2. Обязательно помогите ребенку в трехразовом питании делать не меньше трех перекусов шоколадкой, чаем, сок с печенкой или то, что захочет ребенок. Большое количество жидкости так же помогает стимулировать мозговую активность!
3. Следите за временем, не допускайте интеллектуальных перегрузок. Каждые 40-50 минут занятий обязательно делайте перерывы на 10-15 минут. И эти перерывы не должны быть связаны и интернет! В данном случае мозг лишь еще больше устанет! Просите ребенка прогуляться, принять ванну, умыться, сходить в магазин, сделать зарядку для глаз или просто полежать и т.д.
4. Накануне экзамена ребенок должен хорошо выспаться, отдохнуть, настроиться на положительную волну.
5. Утром в день экзамена дайте ребенку шоколадку, ведь глюкоза стимулирует мозговую деятельность!



Внимание, это ВАЖНО!

1. Если ребенка часто критикуют — он учится осуждать,
2. Если ребенку часто демонстрируют враждебность — он учится драться.
3. Если ребенка часто высмеивают — он учится быть робким.
4. Если ребенка часто позорят — он учится чувствовать себя виноватым.
5. Если к ребенку часто бывают снисходительны — он учится быть терпеливым.
6. Если ребенка часто подбадривают — он учится быть уверенным в себе.
7. Если ребенка часто хвалят — он учится доверять своим решениям, уважать себя и свои заслуги.

8. Если с ребенком обычно честны — он учится справедливости.
9. Если ребенок живет с чувством безопасности- он учится верить.
10. Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным — он учится находить в этом мире любовь.

Помните!

Для ребёнка семья — это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития.

Не рождаются трудные дети!

Просто им вовремя не помогли.

Общаясь с подростком, помните:

- о беседу с подростком нужно начинать с дружеского тона;
- о в процессе общения с подростком проявляйте к нему искренний интерес;
- о лучшим словом, располагающим подростка к общению, является его Имя;
- о диалог с подростком надо начинать с тех вопросов, мнения по которым совпадают;
- о в процессе общения старайтесь вести диалог на равных;
- о старайтесь инициативу общения держать в своих руках;
- о умейте смотреть на вещи глазами подростка

Терпение, любовь и вера в своего ребенка творят чудеса!

