

Психологические особенности подготовки к ГИА-9

- В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. **Стресс** при этом - **абсолютно нормальная** реакция организма.
- Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность.



Действия родителей:

- Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Скорректировать ожидания выпускника:

- Не создавайте «ложных иллюзий» – все у тебя получится, но для этого нужно серьезно готовиться
- Выберите оптимальный уровень подготовки к ОГЭ для своего ребенка.
- Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ОГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий

- Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

- Излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

РЦФ
Российский Центр Фитотерапии

20 пакетов по 1,5г.

Универсальный чай №12
для поддержания
и укрепления здоровья

для восстановления нервных клеток
для снятия нервной возбудимости
для ликвидации неврозов, чувства тревоги
бессонницы, ипохондрии, истерии

СИЛА РОССИЙСКИХ ТРАВ


СО СТЕВИЕЙ

- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.



- Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию.
- Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации.
- Экзамен - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.



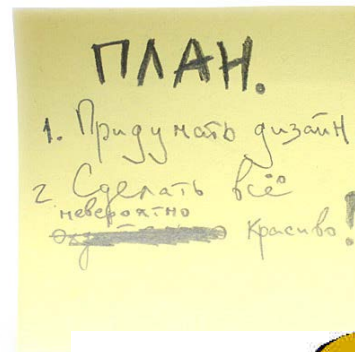
- 
- **Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ОГЭ.**
 - Все задания составлены на основе школьной программы.

Советы родителям при подготовке выпускников к ОГЭ.

- Обеспечьте достаточным количеством тестовых заданий
- наличие Интернета помогает проходить он-лайн-тесты



- следите за графиком выполнения заданий по предметам
- помогайте ориентироваться во времени и уметь распределять его
- Помогайте формировать навыки и умения концентрироваться на протяжении всего времени тестирования



- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите за тем, чтобы никто из домашних не мешал ему при выполнении домашних заданий.



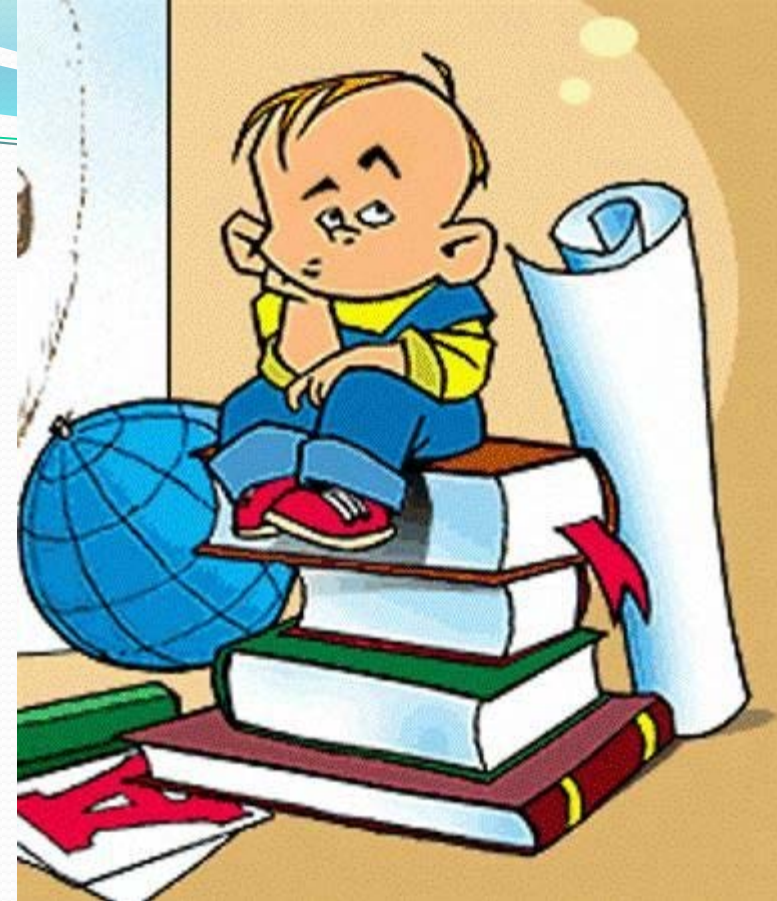
Питание




ALLDAY.RU



- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов .
- снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена.



- 
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
 - Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.



- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением или ухудшением самочувствия.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Научите ребенка контролировать время и ход своей работы.
- Внушайте выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые выпускник получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Учитывайте его тревожное состояние и старайтесь внушить уверенность в успехе.



Слова , которые не стоит говорить:

- «Почему ты не готовишься...»,
- «Не волнуйся, не переживай»
- «ты как всегда оставляешь все на потом или ты никогда...»

Слова поддержки:

- «Мне нравится, что ты можешь решать трудные задачи...»
- Я вижу, что ты волнуешься, расскажи, что ты чувствуешь...»
- «Чем я могу тебе помочь...»
- «Ты быстро запоминаешь новый материал» и др.

Основная задача родителей

- создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему.
- Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.