

«Психологическая помощь ребенку для успешной подготовки к ГИА»

Педагог – психолог: Мусохранова Н.П.



Рекомендации родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам:



■ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.



- 
- Не повышайте **тревожность** ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "**сорваться**".

- 
- **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 состояние ребенка, связанное с переутомлением.

- 
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте **перегрузок**, **объясните** ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- 
- **Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.**



■ **Обратите внимание** на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как **рыба, творог, орехи, курага** и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- 
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
 - Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.



■ Не имеет смысла **зазубривать** весь фактический материал, **достаточно просмотреть** ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. **Очень полезно** делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал **по плану.**

- 
- Если ребенок не умеет, **покажите** ему, как это делается **на практике**. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.



■ **Подготовьте** различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет **тренаж ребенка** именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов

- 
- **Заранее** во время тренировки по тестовым заданиям **приучайте ребенка ориентироваться** во времени и уметь его **распределять**. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.



■ Накануне экзамена
обеспечьте ребенку
полноценный отдых, он
должен отдохнуть и как
следует выспаться.



Способы снять нервно-психическое напряжение:

- спортивные занятия;
- контрастный душ
- стирка белья;
- мытье посуды;
- скомкать лист бумаги и выбросить;
- слепить из газеты свое настроение;
- громко спеть свою любимую песню;
- покричать то громко, то тихо;
- вдохнуть глубоко 10 раз;
- погулять по лесу;
- потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".



Спасибо за



внимание!

