



# **«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 состояния 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!