

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ-ВЫПУСКНИКИ ПОМОЩЬ В ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

У

ШКОЛА ИВАНОВНА

С

Ситуация угрозы жизни, которые могут испытывать дети

- 1. Страхи, связанные с ситуацией (боюсь выходить из дома, не могу идти в школу, боюсь оставаться один, когда темно и т.д.)
- 2. Тревога, что это может повториться в любой момент
- 3. Отсутствие поддержки и защиты в данный момент
- 4. Страх рассказать о том, что произошло, боязнь наказания
- 5. Нежелание смотреть телевизор, когда показывают подобные ситуации (смерть людей, аварии, драки и т.д.)
- 6. Отсутствие знаний о том, как себя надо вести

СНЯТИЕ НАПРЯЖЕННОСТИ

Позвоните педагогу-психологу и задайте вопрос о том, что Вас волнует

Спросите, много ли родителей так же волнуются?

Как успокоить себя и не «наезжать» на ребенка?

Заранее подготовьте ситуации, вызывающие у Вас волнение

ЧУВСТВА

СЛОВА

Я переживаю,
волнуюсь,
тревожусь, злюсь,
возмущаюсь

Проверяю,
контролирую, требую
отчета, звоню
учителю, узнаю
результаты подготовки

ДЕЛА

общение

Взаимоотношения
с выпускником

ЦЕЛИ

Хорошо сдать ЕГЭ,
получить баллы от 90
до 100, от 75 до 90 и
т.д. Сдать
дополнительные
экзамены

Поступить в ВУЗ

Родителям - не проявлять и не показывать тревожность! страх!

- Ваше тревожное состояние может передаваться детям и отрицательно сказаться на результатах тестирования.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Обеспечьте дома условия для подготовки к экзаменам.
- Предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Рыба, творог, орехи, курага – стимулируют работу головного мозга.
- Не критикуйте подготовку ребёнка к экзамену.

СПОСОБЫ повышения уверенности у детей

- **Подаем позитивные сигналы!**
- Я в тебя верю!
- Зачем, такому умному ребенку как ты, так поступать?? (не буду учить, надоело, заберу аттестат и уйду в колледж, не хочу мучиться все лето)
- У тебя получится! Отдохни и попробуй еще раз!!!
- Я бы так не смогла, не смог!
- Я и не ожидала, что ты столько уже прорешал, выучил и т.д.
- Я знаю, ты очень умная (умный) и наверное сможешь сам решить эту задачу, сделать задание, если я тебе немного помогу.
- Я уверена, что твоя цель –достойная и ты сможешь ее достичь! Желаний-хочу- не хочу очень много, но они не главные!
- Говорите ласковые слова!!!
- Чаще спрашивайте о том, что тебя порадовало сегодня, чем ты остался доволен.

Выстраивание взаимоотношений с детьми во время пандемии

- ▶ *Проговорить с ребенком о том, что отмена ОГЭ* может и порадует тех, кто уйдёт после 9-ого класса, но для тех, кто идёт дальше- это *не повод расслабляться*, впереди важный этап, ЕГЭ.
- ▶ Разговаривать с ребенком о том, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше. **Экзамен** – это испытание. Любой **экзамен** является источником стресса. Поэтому нужно выработать конструктивное отношение к **экзамену**, научиться и научить воспринимать **экзамен** не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.
- ▶ **Чередовать 40 минут работы с 10 –м перерывом (помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, подышать воздухом). Трудовые поручения и обязанности должны оставаться!!!**

ПОМОЩЬ В ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

1. **Обсудите с ребенком режим дня. Разделите день на части:**
 - ▶ время на подготовку к экзаменам (готовьтесь к экзаменам не менее 8 часов в день), но не более 40-45 мин по одному предмету; меняй предметы почаще);
 - ▶ время на отдых, физическую нагрузку (упражнения, танцы, прогулка на свежем воздухе);
 - ▶ Проветривай комнату для занятий каждые 40-45 мин;
 - ▶ Продумайте рацион питания – больше фруктов и овощей в течение дня;
 - ▶ Лучше приготовить заранее пищу на день с учетом желаний ребенка;
 - ▶ Сон не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделайте тихий час после обеда.

■ Успехов Вам и вашим детям!

