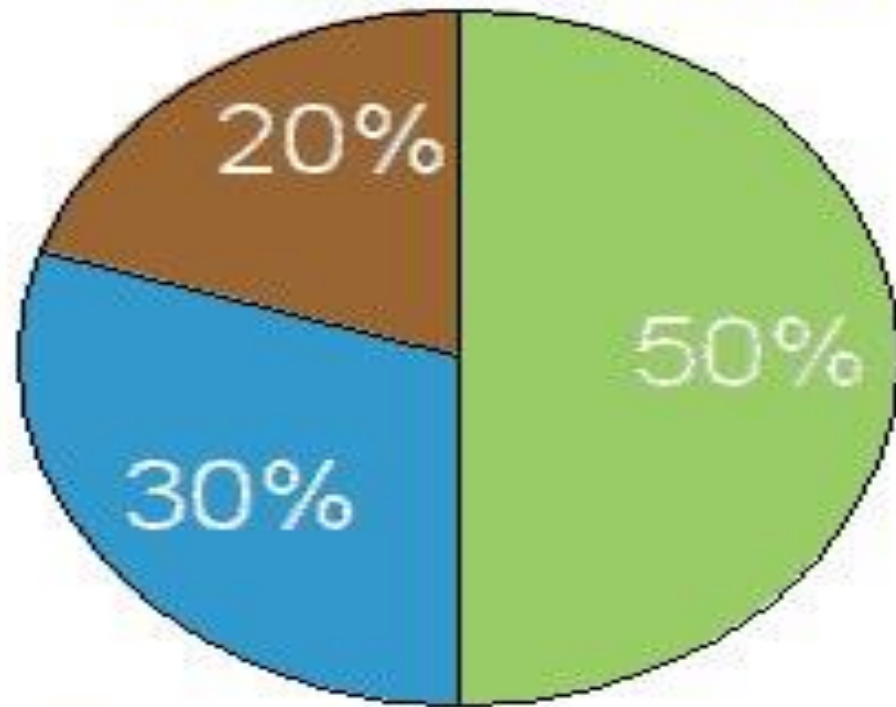


ВЕРЬ В СВОЕГО РЕБЁНКА!

**Психологические
рекомендации родителям
при подготовке
выпускников к экзаменам**



Успех сдачи ЕГЭ



■ врожденные способности

■ предметные знания

■ владение навыками подготовки
(психологическая готовность)

«Что такое экзамен?»

- **«ЕГЭ для родителя - это...»;**
- **«ЕГЭ для ученика – это...»;**
- **«Самое трудное в процессе подготовки к ЕГЭ учащихся для
родителя - это...»**

**«Последствиями низкого уровня сдачи учащимися ЕГЭ для
родителя, может быть...»**

УПРАЖНЕНИЕ «ЭКСПЕРИМЕНТ»

**ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮ СИНАСПИНУИСКА ЗАЛ
ОБХВАТИМОЮЩЕЮ НоКАКТе прерьВе
РнутьсянАЭСтаКА дУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоС
траШНОНаПУгаН Ного РеБЕНКаВБеЗОПаСН
ОемЕсТОН ак оНЕцП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБег
УщиХ ног**

94НН03 С006ЩЗННЗ ПОК43Ы8437,
К4КНЗ У9N8N73ЛЬНЫЗ 83ЩН МОЖ37
93Л47Ь Н4Ш Р4ЗУМ! 8ПЗЧ47ЛЯЮЩНЗ
83ЩН! СН4Ч4Л4 Э70 БЫЛО 7РУ9НО, НО
СЗЙЧ4С Н4 Э70Й С7Р0КЗ 84Ш Р4ЗУМ
ЧН7437 Э70 4870М47НЧЗСКН, НЗ
349УМЫ84ЯСЬ 06 Э70М.

ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ





РЕЖИМ ДНЯ



ЧЕРЕДОВАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ПРАВИЛО 15 МИНУТ



ПРАВИЛО 5 П:

1П- просмотри текст

2П- придумай к нему вопросы

3П - пометь карандашом важные слова

4П-перескажи, используя ключевые слова

5П-просмотри текст повторно



Экзамен- это те же задачи,
которые ты решал в школе.

**ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ ВЕРУ В РЕБЕНКА,
РОДИТЕЛЬ ДОЛЖЕН ИМЕТЬ МУЖЕСТВО И
ЖЕЛАНИЕ СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:**

- **Забыть о прошлых неудачах ребенка;**
- **Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;**
- **Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.**

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 ;
- потанцевать ;
- посмотреть на горящую свечу;

ПРИМЕРЫ ФРАЗ –ФОРМУЛ ДЛЯ САМОПРОГРАММИРОВАНИЯ

- Я могу получать радость каждый день своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен.
- Экзамен-лишь часть моей жизни.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями .
- Я сделаю всё от меня зависящее , чтобы достичь желаемого
- Я твердо уверен, что у меня всё будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.





ПРИЕМЫ РЕЛАКСАЦИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОКОНТРОЛЯ

- поворот головы вправо
- «переключение внимания»
- релаксирующее дыхание
- массаж пальцев

ИТАК, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА, НЕОБХОДИМО:

- ▶ Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- ▶ Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- ▶ Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- ▶ Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- ▶ Быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи;
- ▶ Поддерживать своего ребенка, демонстрировать, что понимаете его переживания.

ПРИТЧА «ЛЯГУШКА»



Знаєш?
Значит можеш!

