The background of the slide is a composite image. On the left, a young woman is shown from the chest up, wearing a light blue denim jacket over a white t-shirt. She has a grey backpack on her shoulders and is holding a book. On the right, there is a close-up of a gold-colored alarm clock face, showing the numbers 1, 2, 3, and 4. The clock hands are visible, and the overall scene suggests a student preparing for school or an exam.

# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГИА



РГБУ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.



# ЛОЖНЫЕ СПОСОБЫ ПОДДЕРЖКИ РЕБЕНКА



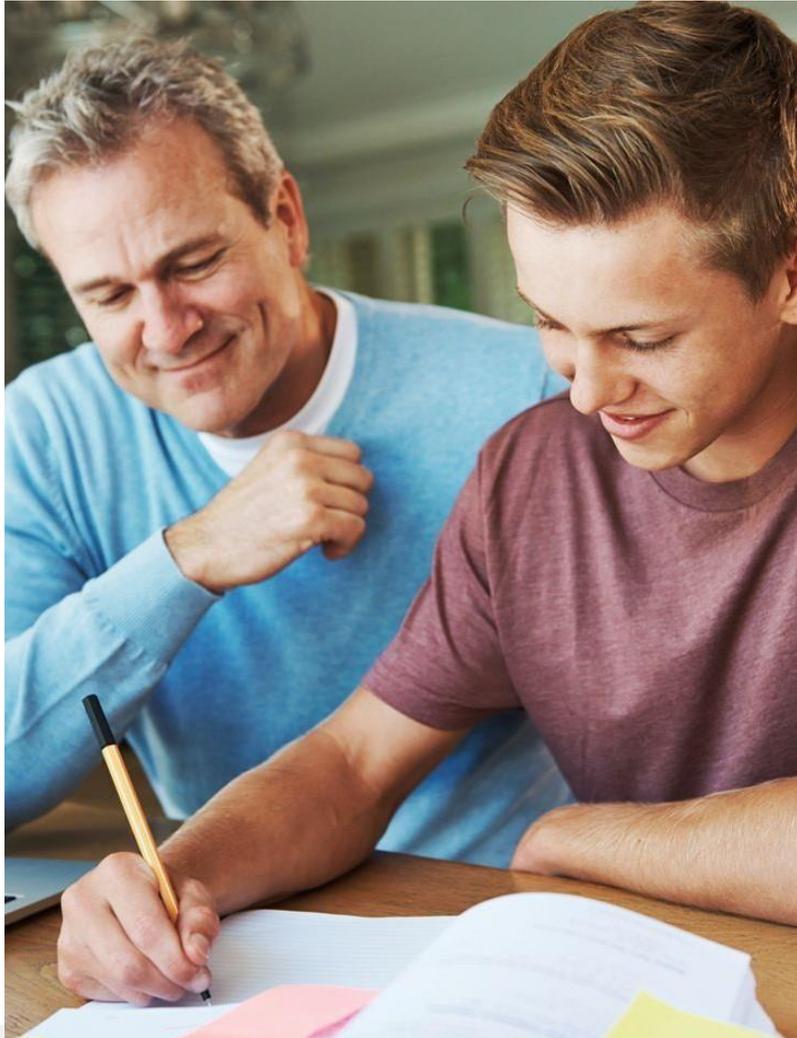
Гиперопека

Создание зависимости подростка от взрослого

Навязывание нереальных стандартов

Стимулирование соперничества со сверстниками

# ПОДДЕРЖИВАТЬ РЕБЕНКА – ЗНАЧИТ ВЕРИТЬ В НЕГО

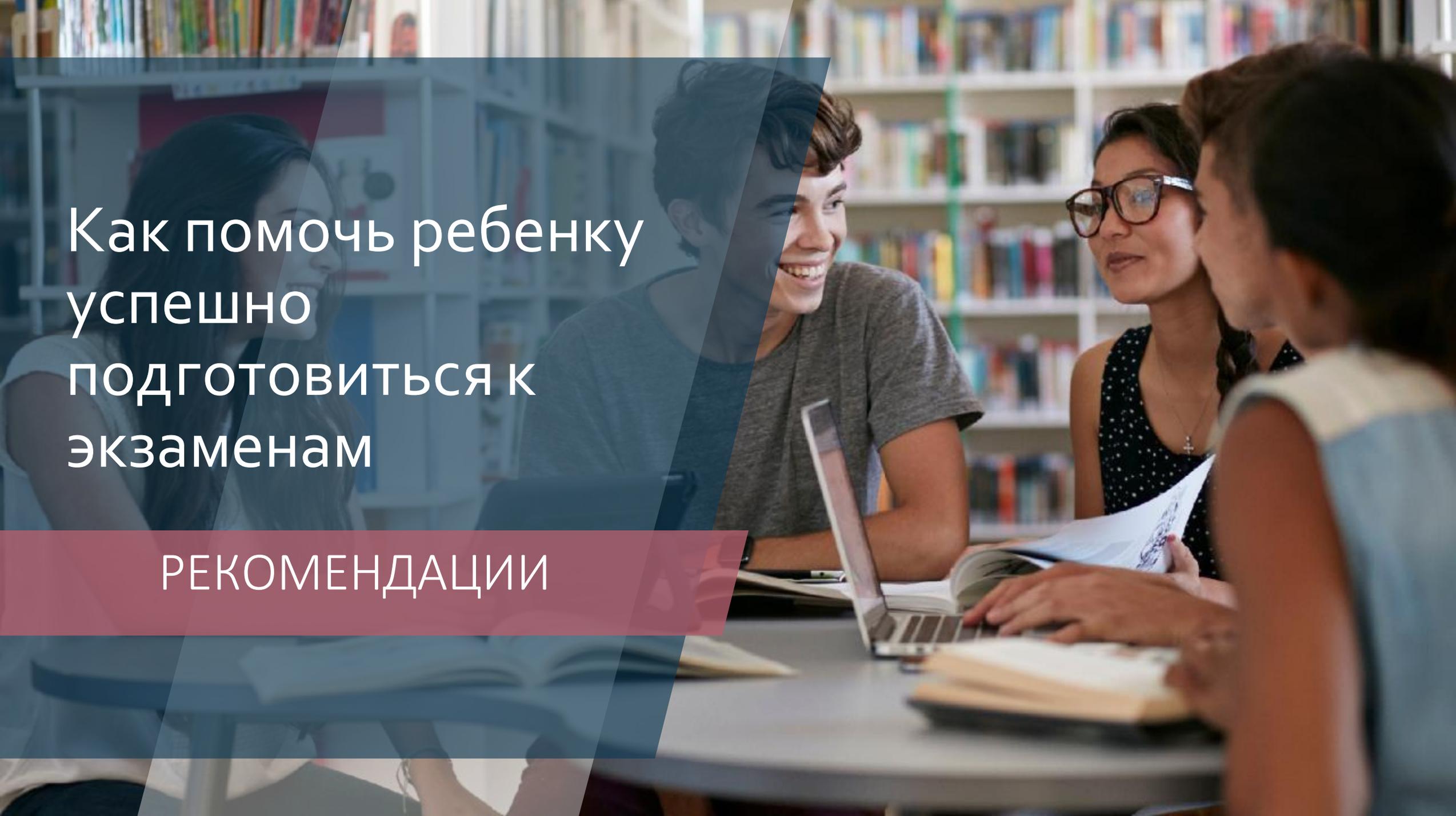


- Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.
- Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

# 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
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.



A group of four students are sitting around a table in a library, studying together. A young man in a grey t-shirt is smiling and looking at a laptop. A young woman with glasses is looking at a book. Another young woman is looking at a laptop. A young man is looking at a book. The background is filled with bookshelves.

# Как помочь ребенку успешно подготовиться к экзаменам

РЕКОМЕНДАЦИИ



Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и 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.
- 

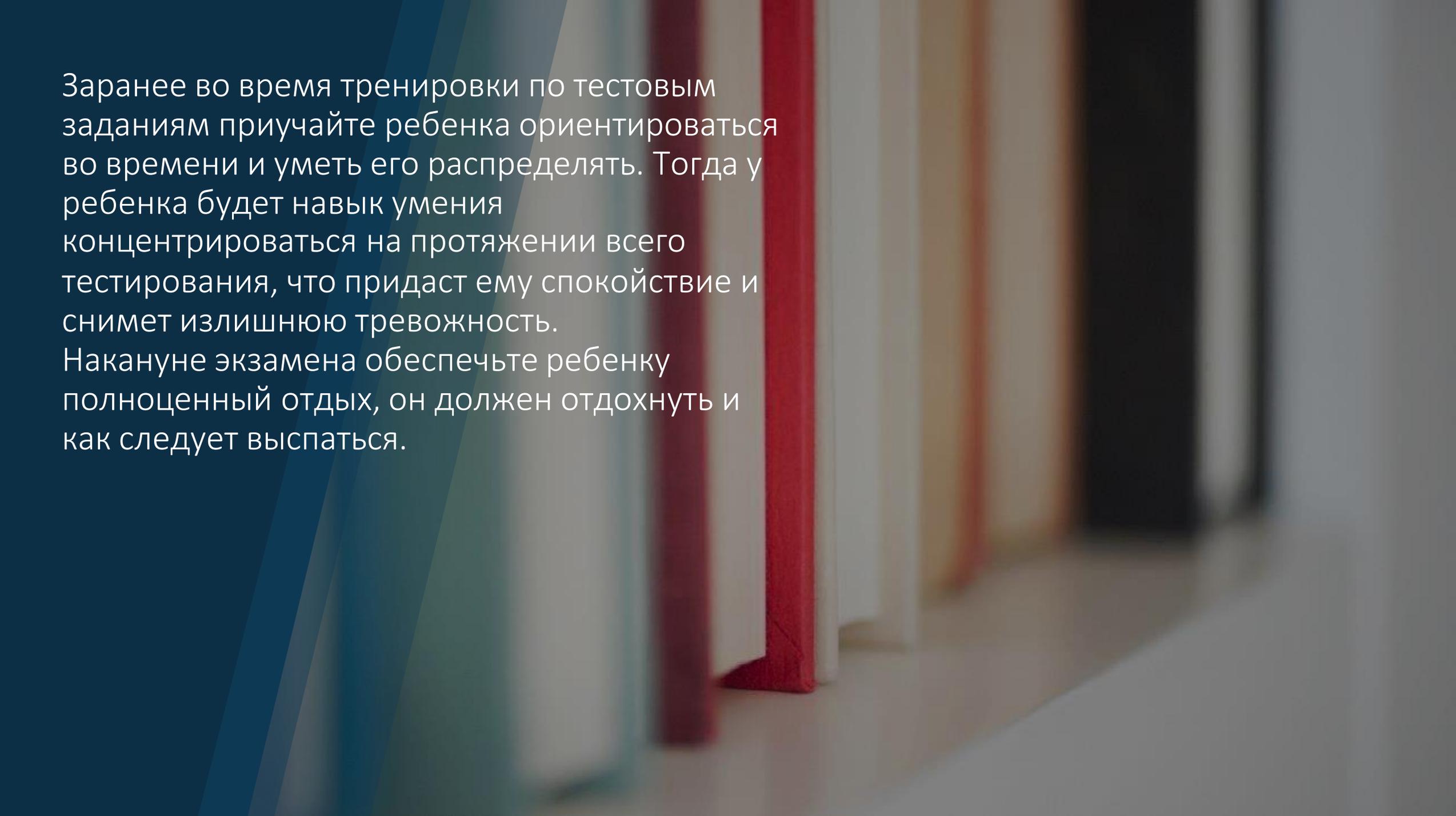




Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.



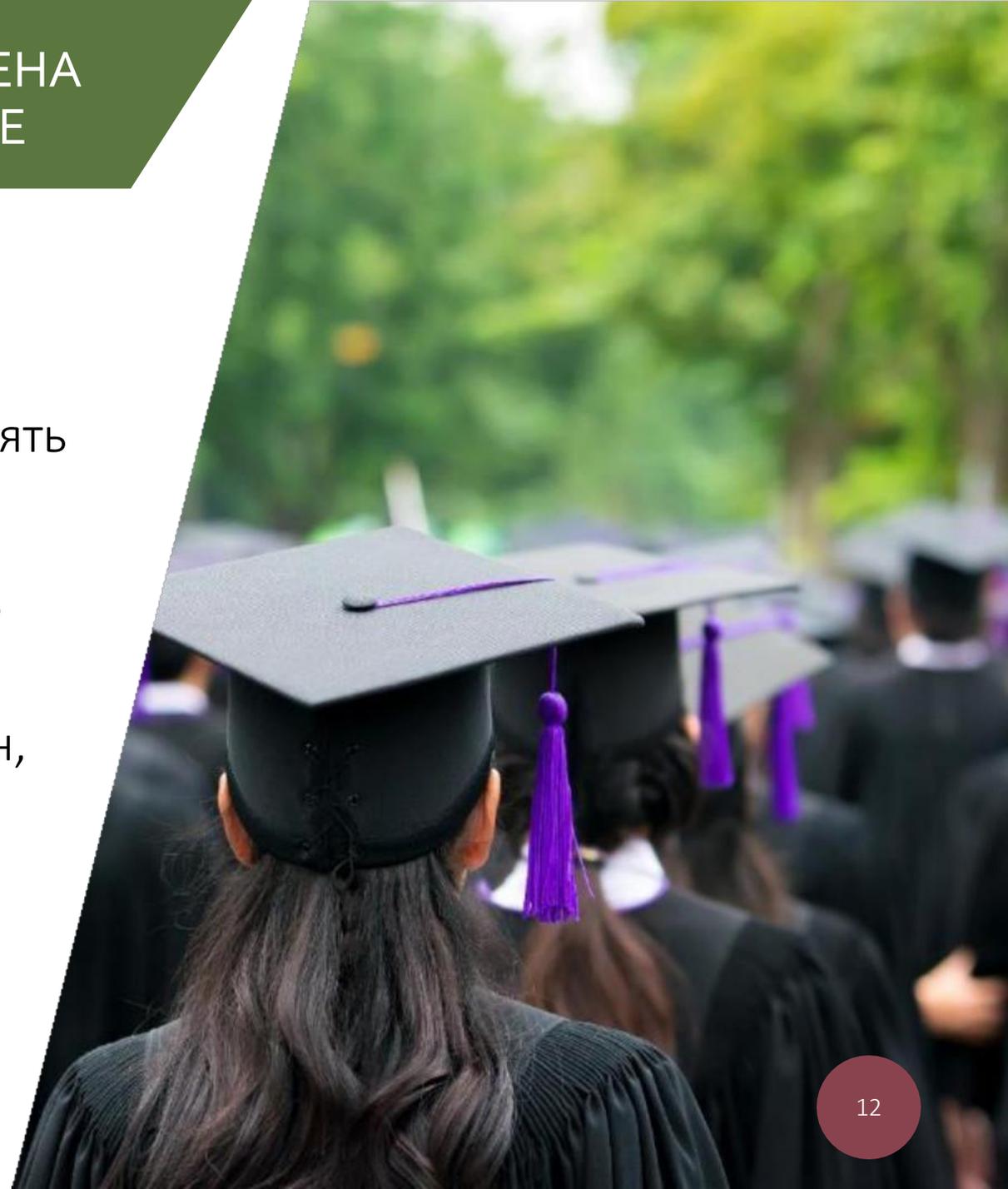
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне 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. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

## ПОСОВЕТУЙТЕ ДЕТЯМ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЕ

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.





Адрес: г. Черкесск, ул.  
Ставропольская, 117  
8(8782)20-36-91  
8(8782)20-43-06