

Психологические рекомендации для родителей детей, сдающих ГИА

Елена Викторовна Слободчикова,
психолог, заместитель директора краевого центра
психолого-медико-социального сопровождения

Почему ребенок волнуется?

Испытывает повышенную ответственность перед родителями и педагогами

Сомневается в собственных способностях

Сомневается в своих знаниях, не уверен, что достаточно подготовлен

Боится незнакомой ситуации

Испытывает страх перед экзаменом в силу личностных особенностей

Факторы успешной сдачи ГИА

Подготовка по
предмету (знания)

Физиологическая
готовность (здоровье)

Психологическая
готовность

Признаки стресса

1

• физические

2

• ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

3

• поведенческие

Варианты реакции на стресс

1

- Активизация, мобилизация, концентрация всех усилий

2

- Растерянность, страх неудачи, паника

Варианты помощи при стрессе

- Для тревожных детей создайте эмоционально спокойную атмосферу
- Для неуверенных в себе подростков потребуется ситуация успеха
- Для гиперактивных школьников, испытывающих недостаток самоорганизации, наоборот лучше повысить значимость экзамена

Конкретные упражнения по снятию стресса

- Противострессовое дыхание
- Минутная релаксация
- Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс
- Заняться какой-нибудь деятельностью
- «Мысленная инвентаризация»
- Аутотренинг: «Я смогу справиться, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих силах. Спокойно»

Эмоциональный климат дома

Удобное рабочее место

Психологическая поддержка,
поощрение,
реальная помощь
и спокойствие взрослых

Поддержать ребенка -
значит верить в него

Психологические особенности распорядка дня школьника

- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»).
- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы.
- На самую подготовку к экзамену лучше отвести 1-2 часа в день. В режиме дня обязательно должно быть время на отдых, прогулки и сон.

Ошибки, которых необходимо избегать

Тактика запугивания

Озвученная угроза лишения родительской любви и дружбы

Неправильное формулирование слов поддержки

Гиперзабота

Стратегии родительского поведения

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо
- Повышайте их уверенность в себе
- Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок
- Постарайтесь не накручивать ребёнка и не нагнетайте ситуацию
- Помогите найти ребёнку свой стиль учебной деятельности
- Заранее обговорите негативные варианты развития событий
- Относитесь с пониманием и теплотой, давая знать ребенку, что вы вместе с ним

**Служба консультирования по
вопросам развития и образования
детей**

8-800-700-24-04

Благодарю за внимание!