



Институт развития образования Краснодарского края



# Психологическая помощь родителям обучающихся в период подготовки к государственной итоговой аттестации

**Лебедина Елена Владимировна**

доцент кафедры психологии, педагогики  
и дополнительного образования  
ГБОУ ИРО Краснодарского края





# Как поддержать своего ребенка?

2

Психологическая поддержка со стороны родителей – это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена, в какой форме он бы ни проходил

# Почему дети боятся экзаменов

- 1 Страх оказаться в незнакомой обстановке, отвечать перед чужими людьми
- 2 Неуверенность в собственных силах, знаниях предмета
- 3 Переоценка важности экзамена (ее культивируют родители, которые повторяют, что если ребенок не сдаст экзамен, то в будущем не будет перспектив и успеха)
- 4 Страх ответственности: выпускник боится не оправдать ожидания родных и разочаровать их
- 5 Повышенная нагрузка на организм, стресс, тревожность

**Острые стрессовые реакции – это:**

Излишняя плаксивость

Беспричинная агрессия

Апатия у ребенка

**Благоприятная психологическая среда – это:**

Более частый контакт родителей с ребенком

Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня (проговаривание)

# Поддерживать ребенка – значит:

Опирается на сильные стороны ребенка

Избегать подчеркивания промахов ребенка

Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах

Демонстрировать любовь и уважение к ребенку

Понимать и сопереживать ему

**Верить**

**в**

**него**

**и**

**его**

**успех!**

## Чем родители могут помочь в период подготовки и сдачи экзаменов?

- 1 Владением информации о процессе проведения экзамена
- 2 Организацией режима дня
- 3 Участием в подготовке к экзаменам

# Как помочь детям подготовиться к экзаменам?





## Не забывайте о позитивной установке перед экзаменами

Объясните ребенку, что экзамен – это не приговор и что с подобными испытаниями вы (в его возрасте) тоже сталкивались

Независимо от полученной оценки, отношения ваши с ребенком в будущем не изменятся. Часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый (ая) любимый (ая) и, что все у него (нее) в жизни получится!

Предложите выпускнику смоделировать ситуацию на экзамене. Это поможет ему правильно настроиться и снизит уровень тревожности, даже если это письменный тест

Ваша вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны!

## Организация занятий

Очень важно разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке к экзамену. Именно индивидуальную, т.к. все дети разные (есть медлительные, есть активные или неусидчивые) и никто лучше не знает своего ребенка, чем родители. Необходимо помочь своим детям осознать свои слабые и сильные стороны, понять свой стиль учебной деятельности и настроиться на успех!

Попробуйте сделать тестовые пробные задания. Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимет чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его правильно распределять

## **Оцените реальные возможности и степень подготовленности ребенка**

Объясните ребенку, что сложные задания лучше оставить на потом, а начать с более легких заданий, иначе ребенок может окончательно растеряться и разувериться в собственных знаниях

## **Наблюдайте за самочувствием ребенка**

Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Будьте в этом вопросе внимательны!

## **Обратите внимание на питание ребенка**

Во время интенсивной умственной работы школьникам рекомендуется 4-5-разовое питание. Питание должно быть полноценным и сбалансированным

## **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок**

Экзамен – это не значит, что надо сутками корпеть над книгами. Очень важно, чтобы выпускник имел время на полноценный сон, прогулки на свежем воздухе. Очень важно распределить учебную нагрузку в зависимости от биоритмов: жаворонкам учеба легче даётся в первой половине дня, совам – ближе к вечеру

# Избегайте родительской критики

Предложите сотрудничество и помощь в подготовке к экзаменам, но не позволяйте себе жесткой критики вроде «Чем ты занимался весь год, ты же ничего не знаешь?» или «Твои одноклассники гораздо умнее тебя..»

**Это не лучшая мотивация!!!**

Дайте выпускнику понять, что своевременность и качество подготовки зависит от него самого

## **Не тревожьтесь заранее о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене**

Не критикуйте за полученный результат после экзамена

*Помните:  
Ваш ребенок  
все еще учится!*

## **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых**

Ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться!



minobrkubani

Подписаться



689 публикаций

2 040 подписчиков

148 подписок

Минобр Кубани

Официальный инстаграм-аккаунт министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

[minobr.krasnodar.ru](http://minobr.krasnodar.ru)

Подписан(-а) giakuban



Анонсы

ПУБЛИКАЦИИ

IGTV

ОТМЕТКИ



17 ЯНВАРЯ 2020 ГОДА 17:00

КРАЕВОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ  
СОБРАНИЕ ПО ВОПРОСАМ  
ГИА-11





# УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ ВАШИМ ДЕТЯМ!

