

***Родителям
выпускников: как помочь
ребёнку успешно сдать
ЭКЗАМЕН***

**ПОДГОТОВИЛА
педагог-психолог
Тимофеева С.В.
МОУ «СОШ №101»**

Неделя психологии

В I четверти 2022-2023 учебного года в рамках «Недели психологии» были проведены тренинговые занятия для учащихся 9-х классов с целью формирования жизнестойкости как способа совладания с нормативными кризисами.



Диагностика уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (Е.Е.Ромицына)

Класс	Уровень тревожности			
	низкий, %	средний, %	повыш, %	крайне высокий, %
9А ноябрь	5	60	25	10
февраль	28	50	11	11
9 Б ноябрь	25	60	15	0
февраль	16	74	5	5

Профилактика тревожности, неуверенности в себе и своих силах

Тренинги для учащихся 9-х классов по
активизации внутренних ресурсов



Поведение родителей

- В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребёнка.
- Поощрение, поддержка реальная помощь, спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

Рекомендации родителям

- Поверить в своего ребёнка.
- Замечать его успехи, не скупиться на похвалу.
- Делиться опытом преодоления трудностей.
- Спокойно разговаривать с ребёнком об экзаменах, выслушивать его опасения и предлагать решения.

Полезно

- Помочь выпускнику найти зону твёрдых знаний по предмету. Используйте способ «5 страниц»: откройте учебник на той странице, где ребёнок (класс) занимался месяц назад и попросите его выполнить задания.
- Если он не справился, пролистайте ещё на 5 страниц назад и снова проверьте его знания.
- Листайте учебник назад до тех пор, пока не увидите твёрдые знания ребёнка.
- Именно с этой страницы и можно начинать корректирующие занятия: решать 5-10 заданий ежедневно.

Организация занятий

- Очень важно разработать выпускнику индивидуальную стратегию деятельности при подготовке во время экзамена.
- Помочь осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех.
- Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Питание и режим дня

- Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
- Не допускайте перегрузок ребёнка.

Уважаемые родители!

- *Творите, познавайте, двигайтесь вперёд вместе с вашими детьми!*
- *Удачи!*

Спасибо за внимание!!

