

Психологические рекомендации для родителей детей, сдающих ОГЭ.

Советы психолога выпускникам и родителям

ОГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личной самооценки.

Советы родителям

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику, прежде всего.

Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.



Анна С. С.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА?

- Владением информации о процессе проведения экзамена.
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы.
- Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
- Участием в подготовке к ГИА.
- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.



Памятка по подготовке к экзаменам для родителей



- Создайте в доме спокойную рабочую атмосферу
- Соблюдайте режим дня
- Пища должна быть витаминная, содержать б,ж,у в гармоничных пропорциях
- Дополнительно можно использовать комплекс витаминов и минералов «Юниор», витамин Д (рыбий жир), глицин, шоколад.
- Купите справочные пособия и КИМы по экзаменационным предметам
- Можете взять на себя роль слушателя
- Не забывайте про прогулки на свежем воздухе (но их продолжительность регламентируйте)
- Не забывайте про слова-поддержки и прикосновения.
- Не позволяйте ребенку впустую тратить время
- Повесьте расписание его консультаций на видном месте
- Помогите подготовить торжественную одежду, ручки.
- Вовремя разбудите
- Пожелайте удачи и успехов!