



«Приемы психологической поддержки обучающихся девятиклассников родителями накануне сдачи ГИА»

**Закрыльная Евгения Михайловна,
педагог-психолог МАОУ СОШ №50
имени Нины Фурсовой г. Краснодара**



РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ГИА (ОГЭ –основному государственному экзамену)

Уважаемые родители 9-класников!

Приближается пора сдачи экзаменов!

Психологически период завершения обучения в школе представляет особый жизненный этап для наших выпускников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько ребята готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям.

Поэтому **результаты** выпускных экзаменов имеют для **детей и родителей особую значимость.**





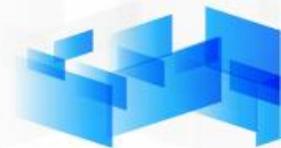
**Эмоциональная компетентность
родителей и обучающихся как
ресурс
психологической устойчивости**





Подготовка к экзамену:

- **Ежедневно изучай новые темы** по предмету, который планируешь сдавать на ОГЭ, так постепенно будет увеличиваться багаж знаний.
- **Планируй время.** Планируя, ты всегда сможешь найти время на подготовку.
- **Решай регулярно пробники ОГЭ.** Чем чаще ты будешь решать пробники, тем привычнее будет обстановка
- **Обращай внимание на свои ошибки.** Обращай внимание на ошибки и разбирайся в них. Так ты сможешь выяснить какие у тебя пробелы и быстро их восполнить.
- **Работайте над слабыми местами.** Составьте перечень тем по уровню знаний: крепкая база знаний –материал, который дается легко; материал средней сложности; сложный материал, по которому недостаточно знаний. Определите свои слабые стороны и уделите им особое внимание. Работайте над теми предметами, которые вам даются сложнее, уделите им больше времени.
- **Репетиция экзамена.** Изучите процедуру экзаменов. Это поможет побороть волнение и страх. *Засеките секундомер, чтобы привыкнуть к ограниченному времени.*





Накануне экзамена: **ГИА- твой путь к успеху: умей отдыхать!**

- **Самое главное- здоровый сон.** Подготовка изматывает. В результате пробуждения – ощущение разбитости, снижение концентрации внимания и прогрессирующая тревожность.
- Сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, спорт, который вам нравится, — всё это залог успешной подготовки.

Без правильной организации отдыха при подготовке к ГИА ресурсы выпускника не восстановятся. Нужно придерживаться нескольких правил организации этого отдыха:

- **Чередуйте занятия и отдых:** 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв.
- В период подготовки к экзаменам периодически **меняйте вид деятельности, обстановку.**
- Включите в свой день **физические нагрузки.** Чередование физических и умственным нагрузок полезно для здоровья.
- Уделите время любимому хобби, именно за любимым делом человек по-настоящему отдыхает.
- Прогулки на свежем воздухе.

➤ **Особенно важен отдых накануне экзамена.**

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним, ночи.

Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять.

- Напротив, с вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку.

Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.



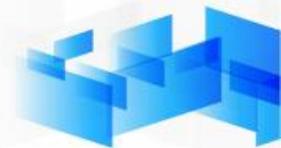
Главное – будьте уверены в положительном результате.





Во время экзамена:

- **Дыхательные упражнения** помогают снять напряжение и будут очень полезны на экзамене
- **Прежде чем вписывать правильный ответ**, еще раз перечитайте задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
- **Мобилизуйте свое внимание, сконцентрируйтесь на успешном выполнении всех заданий** – это поможет справиться с ситуацией.
- **Постарайтесь сразу сосредоточиться** после того, как получите текст заданий. Переключите акцент внимания с посторонних раздражителей (шорохи, звуки, разговоры) на бланк задания. Перечитывайте каждый вопрос дважды, убеждаясь, что правильно поняли то, что от вас требуется.





Рекомендации психолога по реализации эмоциональной поддержки:

- Суть **принятия ребенка** таким, каков он есть, заключается **в оценке исключительно его действий, поступков, результатов активности, намерений**, но ни в коем случае не собственно его личности;
- создание у ребенка чувства веры в свои возможности — один из ключевых аспектов, оно целенаправленно создается родителями и значимыми взрослыми и не только в период подготовки к экзаменам

После экзамена важно поздравить школьника с завершением экзаменационного испытания, организовать возможность активного отдыха и повторять своему ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Важно осознавать, что сотрудничество учителей-предметников, психолога и родителей способствует не только непосредственно подготовке выпускников к экзаменам, но и смене стиля взаимодействия значимых взрослых и школьников — оно становится наполненным пониманием и взаимодействием, нацеленным на достижение общей цели: **успешной сдачи выпускных экзаменов.**





Развитие Личностного Потенциала

- **Потенциал выбора**
- **Потенциал достижения**
- **Потенциал жизнестойкости**





САМООЦЕНКА = УСПЕХ / УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

- **Счастье** – это состояние наивысшей удовлетворенности условиями своего существования.
 - Есть только два способа повысить самооценку:
 - 1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности;
 - 2) снизить уровень притязаний.
 - Если ваша цель – жизнь в гармонии с собой и миром, необходимо, чтобы уровень притязаний соответствовал успеху.
 - Поставьте себе **реальный уровень притязаний** на экзаменах, оцените свои возможности.
- И тогда вы придёте к своему **личному успеху** и получите удовлетворение от результата.
- От поставленного уровня притязаний напрямую будет зависеть ваш успех!



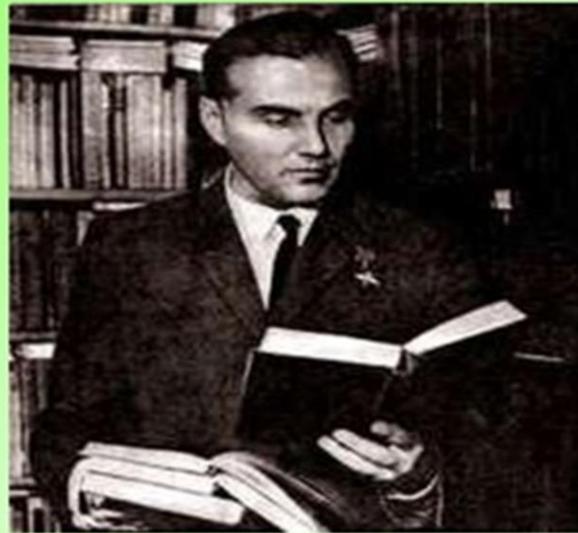
Желаем Вам успеха!





Выпускникам важно чувствовать поддержку, поэтому пожелания перед экзаменом помогут им настроиться на успех и уверенно справиться с любыми трудностями!

«Только вместе с родителями, общими усилиями, учителя могут дать детям большое человеческое счастье»



В.А. Сухомлинский

