

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ГИА – 9»

Мы считаем, что в подготовке выпускников к экзаменам огромную роль играют родители. Именно родители во многом внушают уверенность детям в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. ГИА представляет трудность не только для выпускников, но и для их пап и мам. А коль скоро родители принимают непосредственное участие в выпускных экзаменах, мы считаем, что им тоже необходима особая подготовка.

Психологическая поддержка выпускников, участвующих в ГИА-9

Почему они так волнуются?

*Сомнение в полноте
и прочности знаний*

*Стресс незнакомой
ситуации*

*Стресс
ответственности
перед родителями и
школой*



*Сомнение в собствен-
ных способностях: в
логическом мышле-
нии, умении анализи-
ровать, concentra-
ции и распределении
внимания*

*Психофизические и
личностные
особенности:
тревожность,
астеничность,
неуверенность в себе*

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА – 9?

- Владением информации о процессе проведения экзамена
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы
 - Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
 - Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Участием в подготовке к экзаменам
 - Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
 - Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
 - Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- Организацией режима (именно родители могут помочь своему девятикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам).
 - Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
 - Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.