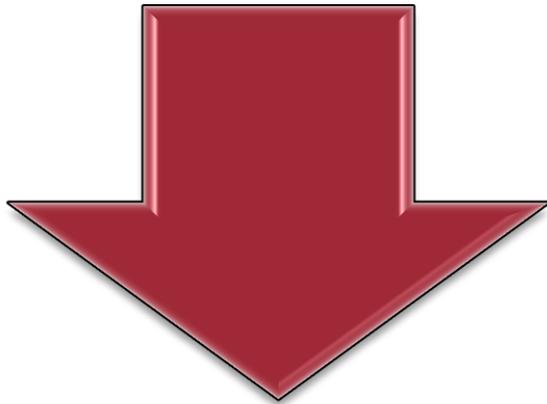
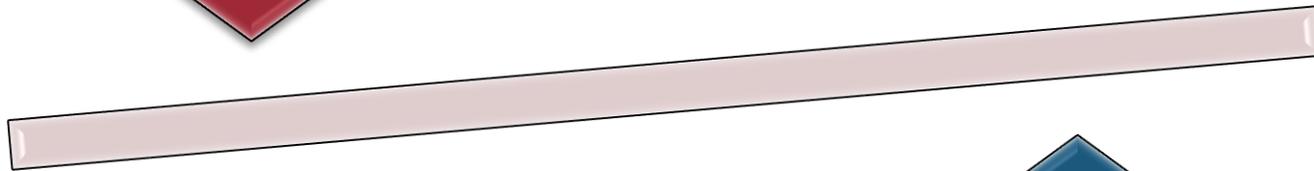


**Психологические рекомендации
для родителей выпускников
по подготовке к ГИА**

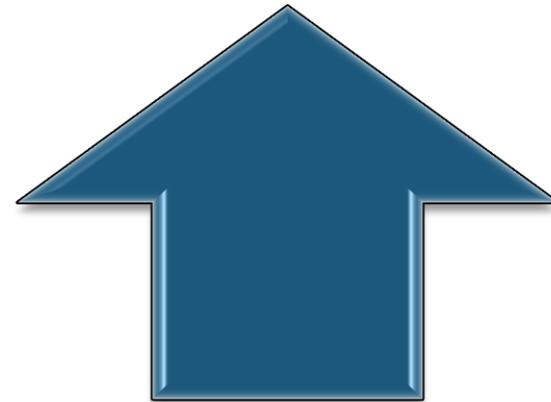
Реакция на экзамен



*Активизация,
мобилизация,
концентрация
всех усилий*



*Растерянность,
страх неудачи,
паника*



Почему дети волнуются?



- ▶ *Сомнение в полноте и прочности знаний.*
- ▶ *Стресс незнакомой ситуации.*
- ▶ *Стресс ответственности перед родителями и школой.*
- ▶ *Сомнения в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации распределении внимания.*
- ▶ *Психофизиологические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе*

*Ситуация, вызванная
COVID 19*

*Новые трудности, связанные с
дистанционной подготовкой к
ЕГЭ и ОГЭ*

Признаки стресса

Физические признаки



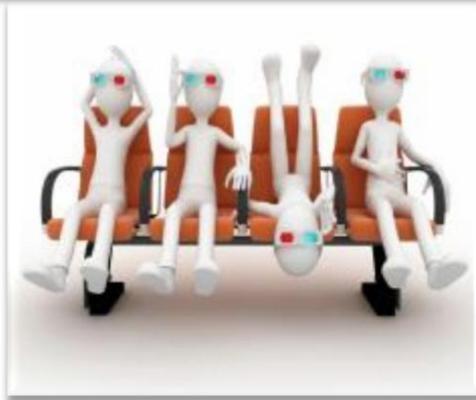
*Усталость,
Нарушения сна,
Боли различного
характера*

Эмоциональные признаки



*Нестабильность
настроения
Необычная
агрессивность,
Нервозность по
пустякам*

Поведенческие признаки

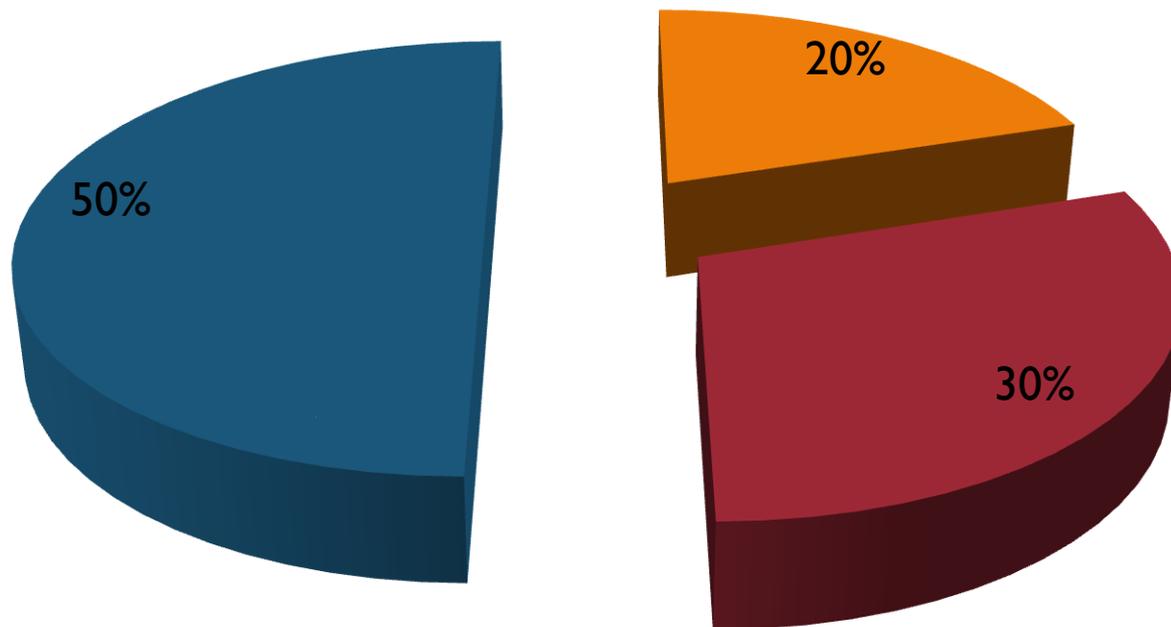


*Когнитивные проблемы
Навязчивые движения
Изменение пищевых
привычек*



Успех сдачи ЕГЭ

- *врожденные способности*
- *предметные знания*
- *владение навыками психологической подготовки*



Главное условие успешной сдачи ЕГЭ

Разработка индивидуальной стратегии подготовки, т.е. найти те приемы и способы, которые будут эффективны и полезны для вашего ребенка, позволят ему добиться наилучших результатов на экзамене



Эмоциональный климат дома

Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь и спокойствие взрослых помогут выпускнику успешно справиться с собственным волнением.

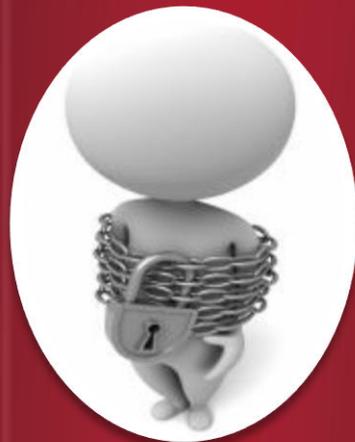
Поддержать ребенка – значит верить в него!

Ты сможешь это сделать!

Все у тебя получится!

Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо!





*Наблюдайте за
самочувствием
ребенка*



*Контролируйте
режим
подготовки
ребенка, не
допускайте
перегрузок*



*Обратите
внимание на
питание*



*Обеспечьте
дома удобное
место для
занятий*



*Накануне
экзамена
обеспечьте
ребенку
полноценный
отдых*

Психологические особенности распорядка дня выпускника

Преимущества использования дистанционной формы подготовки к экзамену

*Доступность и открытость обучения
(возможность учиться удалено от
места обучения, не покидая своего
местожительства)*

*Индивидуальный характер подготовки
(обучающийся сам определяет темп
обучения)*

*Нет отрыва от учебы
(обучающийся сам выбирает
для себя наиболее удобное
время для занятий);*



*Индивидуальный график
(возможность задать вопрос и
получить консультацию в
online-режиме)*

*Результат, практически значимый именно для выпускника
(возможность исправлять свои ошибки, возвращаться к
наиболее сложным темам)*



Памятка родителям по организации подготовки к ГИА в дистанционном режиме

Шаг 1. Подготовить рабочее место

Обязательно проверьте:

- Домашний и мобильный интернет оплачены и работают.*
- Камера и микрофон на компьютере исправны.*
- У ребенка есть наушники и они работают.*
- Все необходимые программы установлены на компьютер и ребенок понимает, как ими пользоваться.*



Памятка родителям по организации подготовки к ГИА в дистанционном режиме

Шаг 2. Распланировать день и откалибровать режим

- ❑ Составить график занятий, не забывая о 15-минутных перерывах (важно, чтобы ребенок во время этих перерывов двигался, пил воду, делал зарядку для глаз, переключался с учебы на что-то другое)
- ❑ Перерывы не должны «разбивать» занятие одним предметом, а разграничивали разные: позанимались математикой, отдохнули, переключились на английский язык. Через три часа после начала занятий стоит устроить долгий перерыв — 30–40 минут
- ❑ Помогите ребенку составить эффективное расписание и постепенно уменьшайте контроль



Памятка родителям по организации подготовки к ГИА в дистанционном режиме

Шаг 3. Ознакомиться с интернет ресурсами для подготовки к ГИА

- ▶ *Единого решения нет: готовится к ГИА выпускники могут при помощи самых разных цифровых инструментов.*
- ▶ *Родители должны знать как выглядит образовательная платформа, рассылки заданий, какой электронный учебник нужен для каждого предмета, какие сервисы для видеосвязи педагог использует при проведении занятия.*



Памятка родителям по организации подготовки к ГИА в дистанционном режиме

Шаг 4. Поддерживать связь с учителем

Педагог должен представить:

- Расписание на неделю;*
- Список онлайн-ресурсов для подготовки к ГИА;*
- Необходимые контакты для обратной связи;*
- Все необходимые коды, пароли и доступы;*
- Порядок обратной связи*



Памятка родителям по организации подготовки к ГИА в дистанционном режиме

Шаг 5. Не забывать про мотивацию

«Хвалите детей, вдохновляйте их» — эта рекомендация, которую часто повторяет любой психолог, сейчас, в период подготовки к ГИА, очень актуальна.



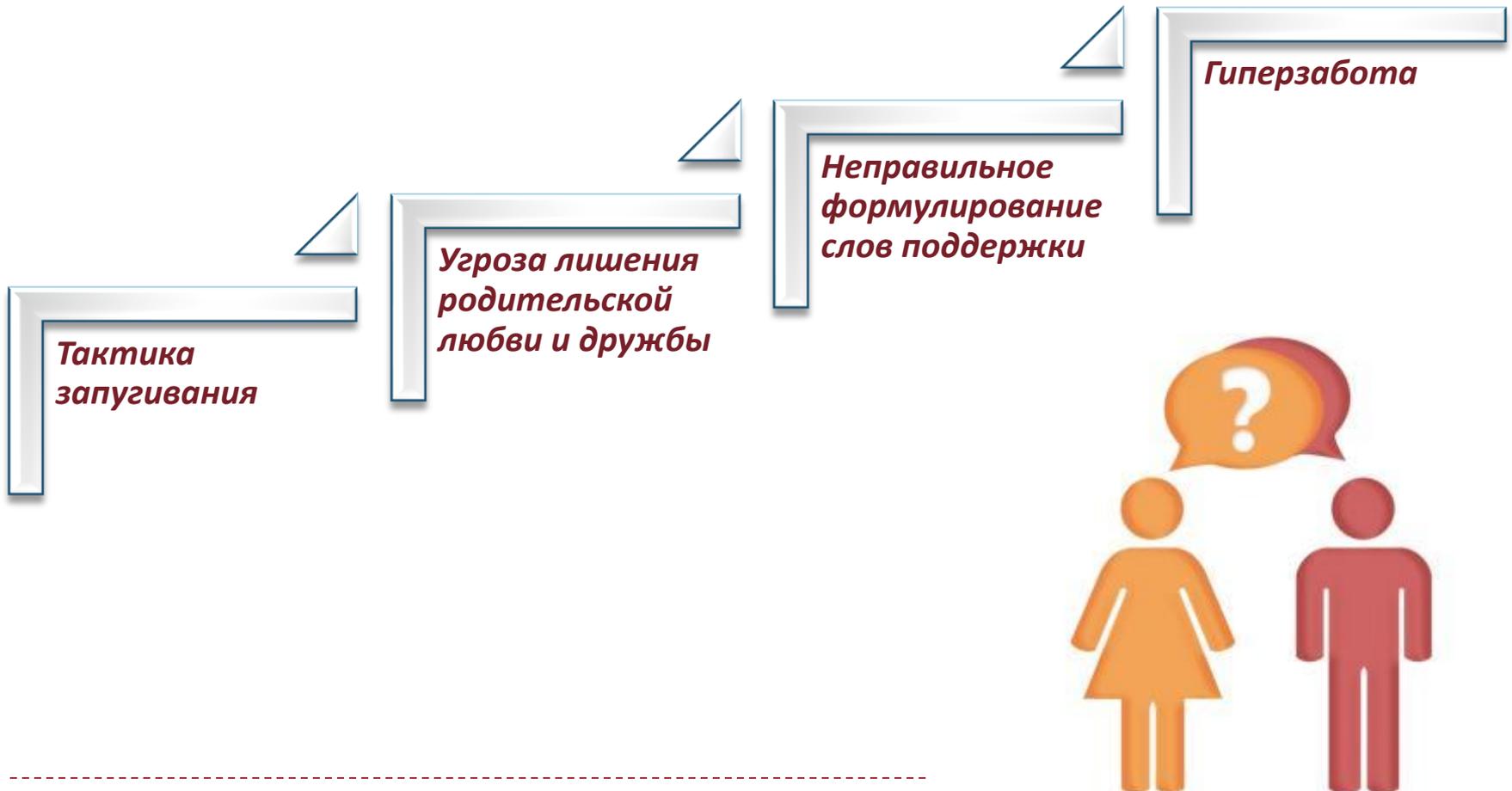
Памятка родителям по организации подготовки к ГИА в дистанционном режиме

Шаг 6. Помнить о гигиене и физических нагрузках

- ❑ *Движение крайне важно: даже минимальные физические нагрузки улучшают кровообращение, помогают поддерживать хорошую осанку и повышают концентрацию.*
- ❑ *Свежий воздух необходим для работы мозга, поэтому нужно проветривать комнату, где сидит учащийся, не менее двух раз в день.*
- ❑ *Чтобы у ребенка не случилось обезвоживания, родителям следует ставить рядом с компьютером большой стакан воды (к концу дня он должен быть пуст!)*



Ошибки родителей



Помните, здоровье вашего ребенка важнее, чем оценка. В доме в эту пору должно быть тише и спокойнее, чем обычно.

Атмосфера в семье вообще много значит. Избегайте конфликтов и снимайте напряжение. Научите детей верить, что им обязательно повезет. И не только на экзамене!

