О роли семьи в психологической подготовке выпускников к ЕГЭ

Бзыкова Анна Анатольевна,
преподаватель кафедры психологии педагогики
ГБОУ ИРО Краснодарского края

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка - фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена.

Страх экзаменов

- Незнакомая обстановка
- Неуверенность
- Переоценка важности экзамена родителями
- Страх ответственности
- Нагрузка на организм, стресс, тревожность.

Формирование адекватного отношения к ситуации.

Тревожные дети:

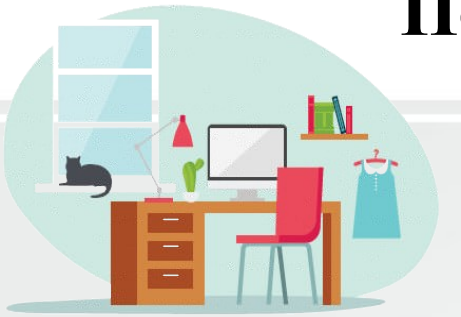
1.Постоянное беспокойство.
2.Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3.Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4.Раздражительность.
5.Нарушения сна

Эмоционально спокойную атмосферу

Неуверенные дети:
- Слова «У меня ничего не получится, я хуже других, я не справлюсь»…

Ситуация успеха

Помощь ребенку

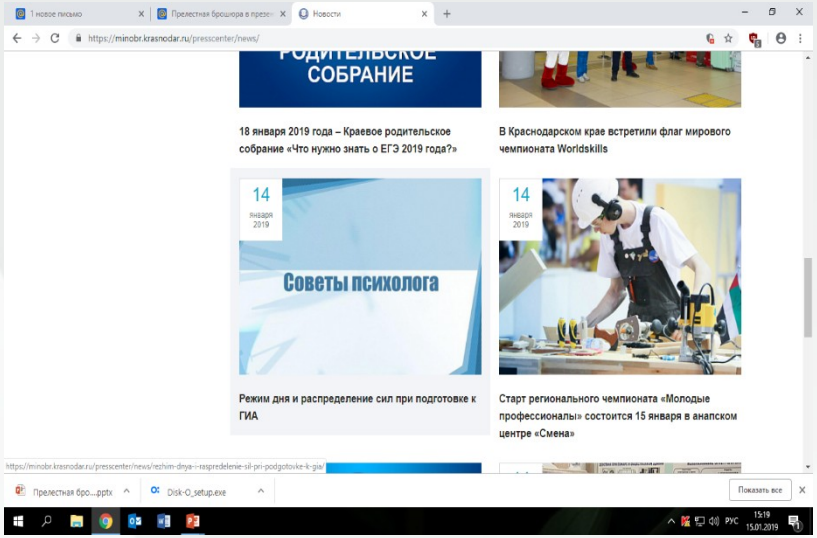


- Организация занятий - рабочее место и распорядок дня (режим сна и отдыха)
- Наблюдение за самочувствием ребенка
- Питание ребенка
- Отсутствие родительской критики
- Систематические тренировки, как профилактика лишних, вредных действий по отношению к ребенку.

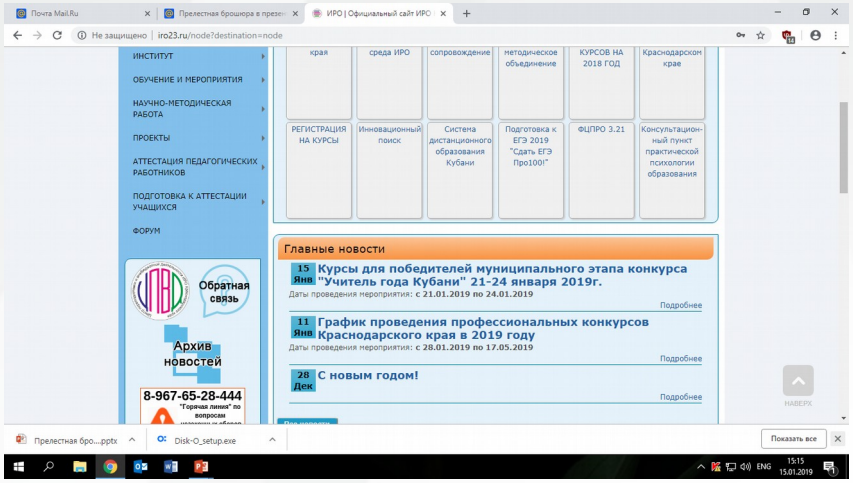
Методы подготовки к экзаменам

- Уловить смысл и логику изучаемого материала.
- Делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану (метод стикеров, мнемонические техники)
- Тренировки по тестовым заданиям
- Использование эффективных способов борьбы со стрессом
- Разделить стратегии решения проблемы при индивидуальных реакциях ребенка на стресс и нехватку необходимой суммы знаний.

Информационные ресурсы



https://minobr.krasnodar.ru
Главная > Пресс-центр > Новости



http://iro23.ru/

С февраля 2019 года есть возможность пройти тренировочные тесты на сайте http://iro23.ru/

Желаем успеха!