

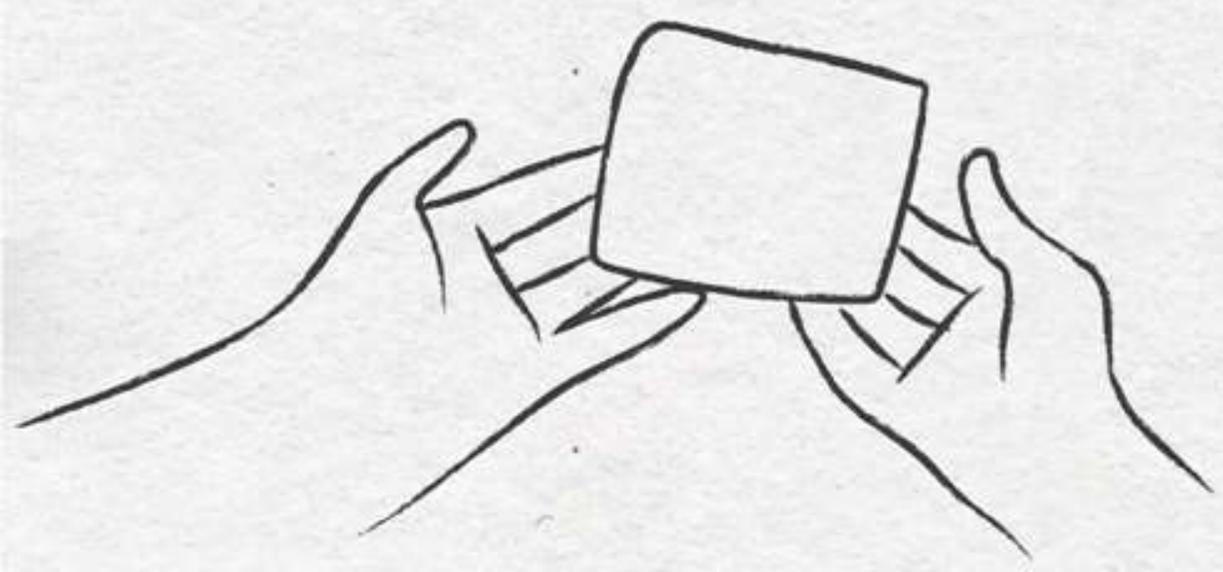


Диалог

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

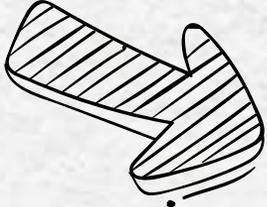


Как родителям поддержать ребенка в период экзаменов?



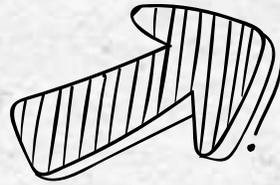
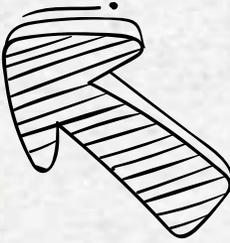
Ведущий: педагог-психолог

Экзамен

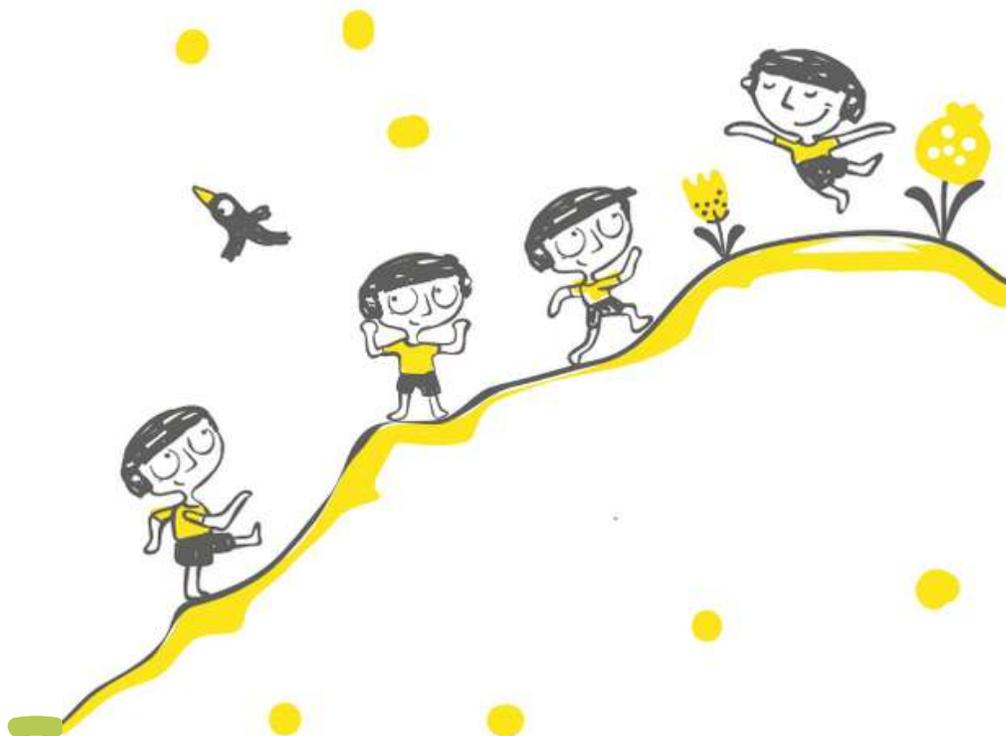


Экзамен это:

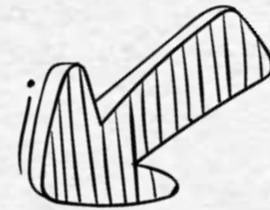
- ✓ возможность проявить себя,
- ✓ приобрести экзаменационный опыт,
- ✓ стать более внимательным и организованным.

- 
- 
- Баллы - это просто цифра.
 - Важно стремиться к хорошему результату, а высокими баллами можно гордиться. Но результат экзамена не оценивает выпускника как личность - ваш ребёнок не станет плохим только из-за средних баллов на ОГЭ или ЕГЭ.
 -

А есть ли цель, а есть ли смысл ?



Закон Йеркса-Додсона



Слабая мотивация недостаточна для успеха, но и избыточная вредна, поскольку порождает напряжение и суетливость.

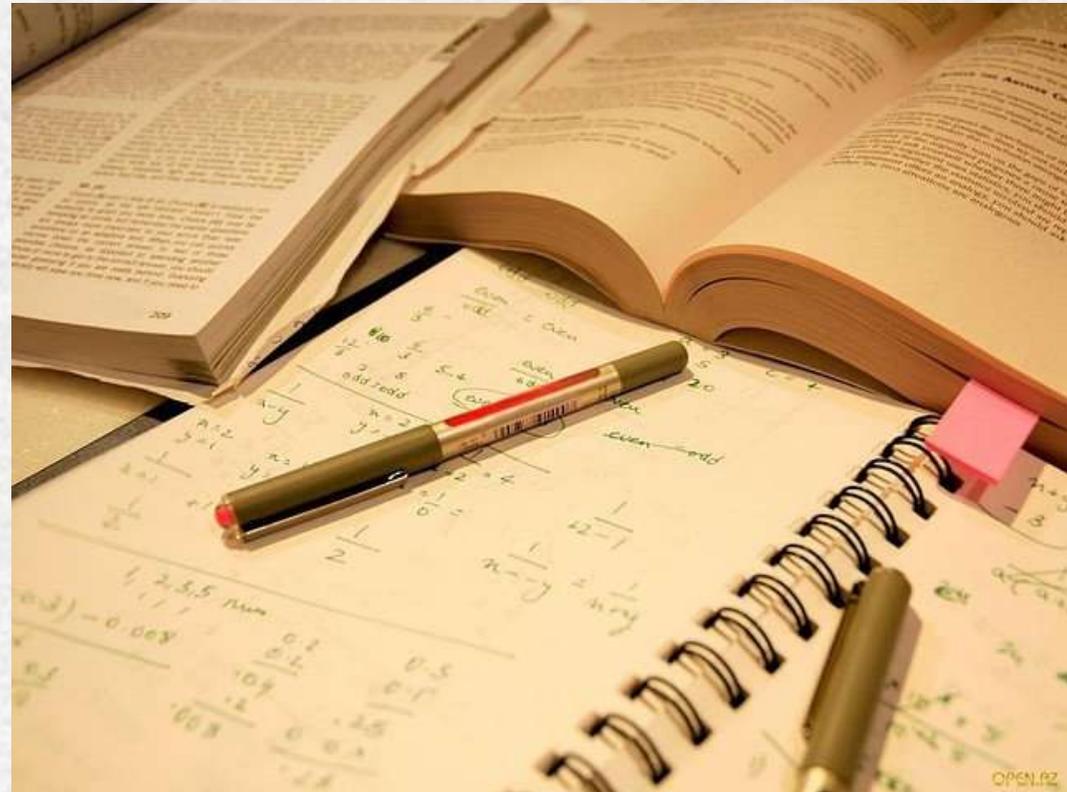


Компоненты успешной подготовки к экзамену:

- ✓ **Организационный**
- ✓ **Физиологический**
- ✓ **Содержательный**
- ✓ **Психологический**



Организационный компонент успешной подготовки



Физиологический компонент успешной подготовки

- Соблюдение режима дня
- Чередование подготовки и отдыха
- Полноценный сон
- Физическая активность
- Прогулки, общение с друзьями



Содержательный компонент успешной подготовки

Составьте вместе ежедневный план



Дела на неделю

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
09:00-14:00	Школа	Школа	Школа	Школа	Школа
14:00-16:00	Бассейн	Курсы ЕГЭ	Бассейн	Курсы ЕГЭ	Бассейн
16:00-18:00	Отдых		Отдых	Встреча с друзьями	Репетитор
18:00-20:00		Самоподготовка	Репетитор	Отдых	Прогулка
20:00-22:00	Самоподготовка	Отдых		Хобби	

Все получится!

Психологический компонент успешной подготовки

Психологический компонент это:

- спокойное и конструктивное отношение к экзамену;
- отсутствие паники и демонстрации собственной тревоги и волнения;
- отсутствие контролирующих разговоров о «большой ответственности» и негативных последствиях неудачи.



Психологический компонент успешной подготовки

- Родительская поддержка
- Родительская мотивация
- Родительское спокойствие

Сейчас родителям особенно важно быть рядом со своими детьми



Психологический компонент успешной подготовки

● Родительская поддержка

- Поддерживайте в моменте, проявляйте заботу
- Проводите вместе время
- Предлагайте свою помощь
- Общайтесь с детьми на неэкзаменационные темы

Станьте ближе
своему ребенку,
пусть он знает, что
вы рядом и всегда
готовы помочь



Психологический компонент успешной подготовки

● Родительская мотивация

- Верьте в своего ребенка
- Хвалите своего ребенка за то, что он делает хорошо
- Опирайтесь на сильные стороны ребёнка



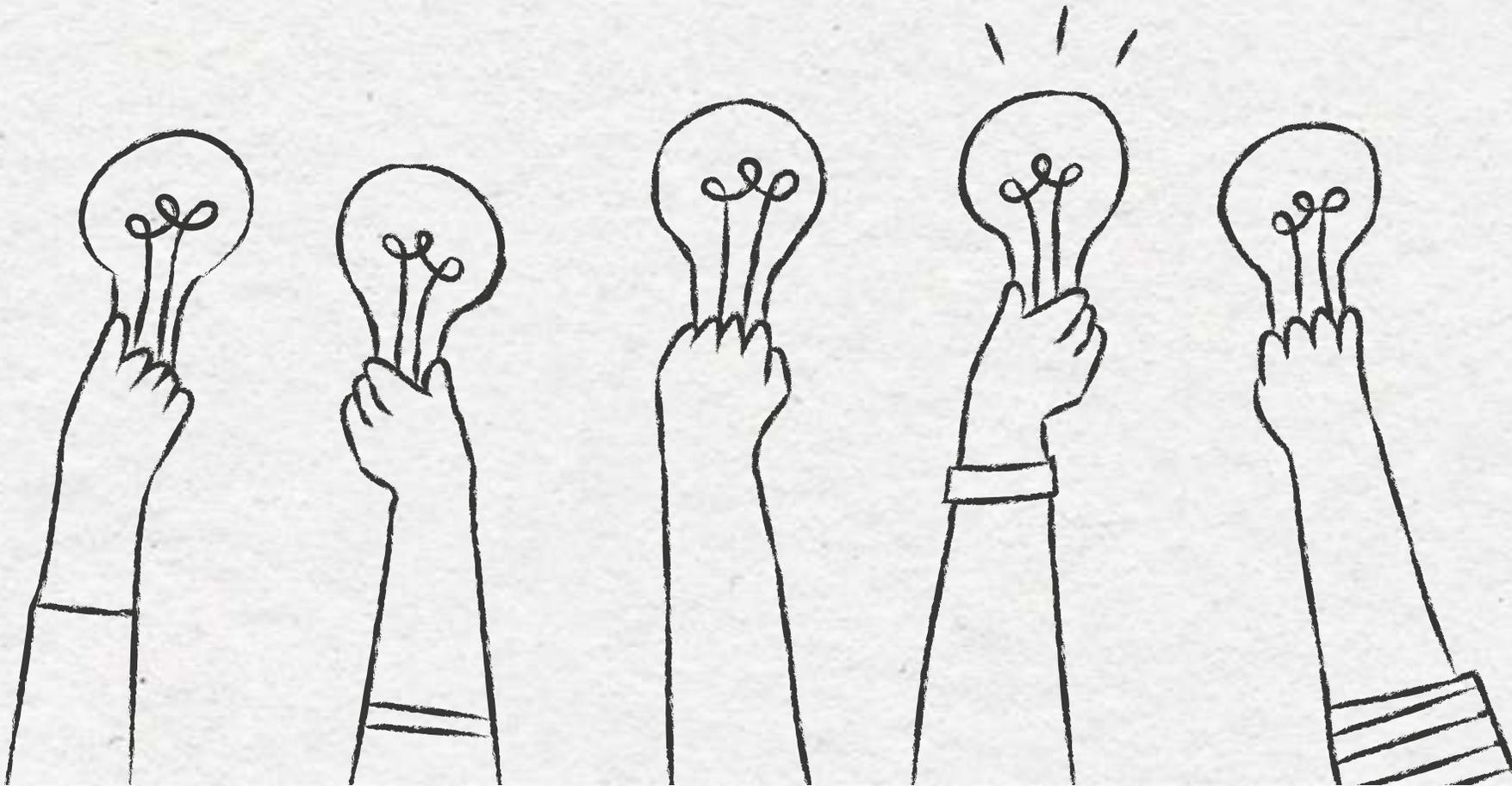
Психологический компонент успешной подготовки

● Родительское спокойствие



Помните, ваши эмоции передаются вашим детям. Спокойный родитель - спокойный ребенок.

ПРАКТИКУМ



Что такое стресс?

Стресс – нормальная реакция организма на сложную ситуацию, он активизирует мышление, память, внимание.

В своем развитии стресс проходит три стадии:

1. Стадия активизации
2. Стадия адаптации
3. Стадия истощения

Как проявляется стресс?

Физические: хроническая усталость, нарушение сна, резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине).

Эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

Поведенческие: нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи).



Запасной вариант



**Обсудите с
ребенком, какие у
него есть варианты**



ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИИ:

МБУ Екатеринбургский Центр
психолого-педагогической поддержки
несовершеннолетних «Диалог»
(343) 251-29-04

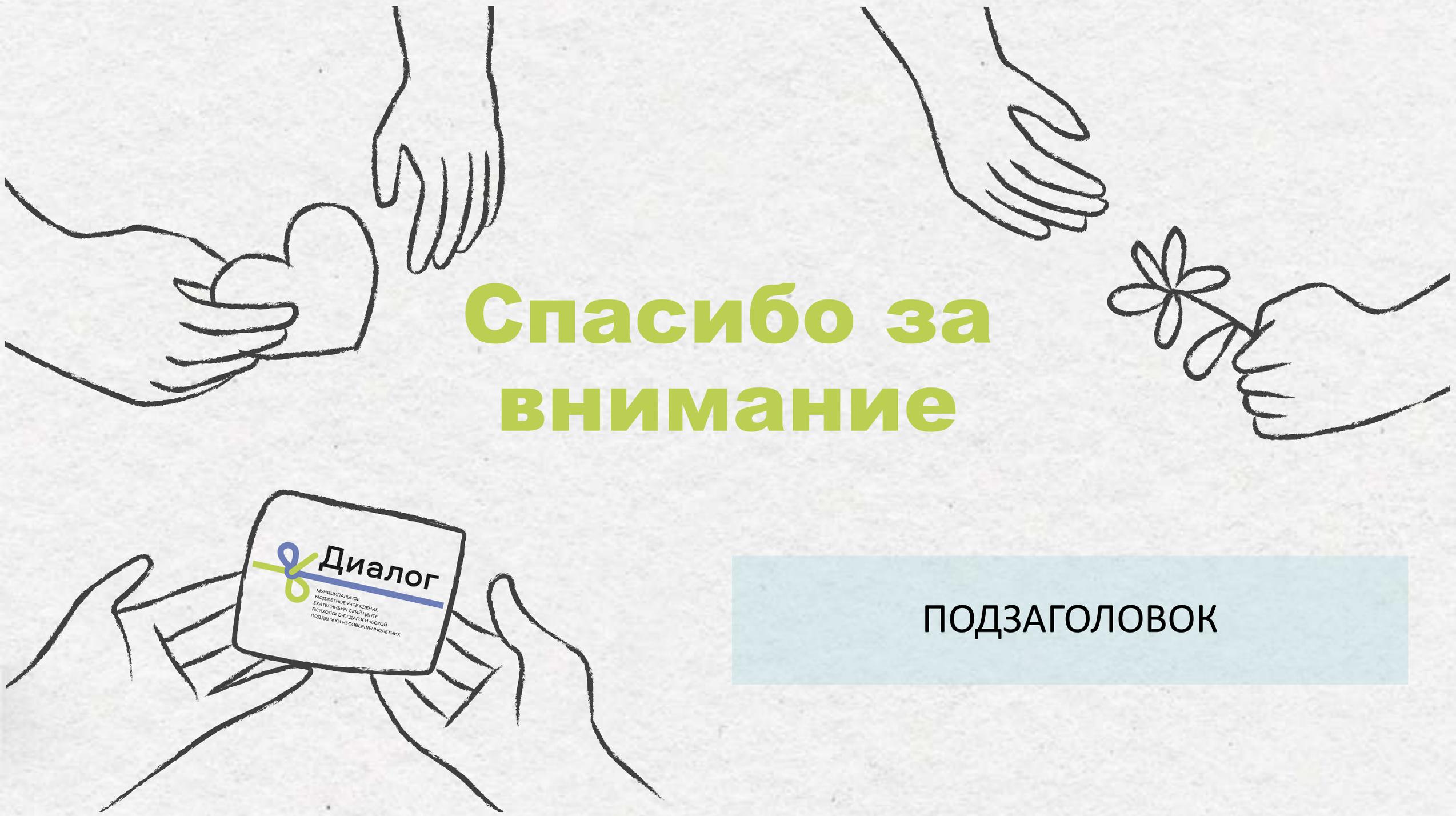


**Круглосуточные
анонимные бесплатные
телефоны доверия:**

Городской телефон доверия
385 73 83

Областной телефон доверия
8 800 300 83 83

Всероссийский Детский
телефон доверия
8 800 2000 122

The background features several line-art illustrations of hands. In the top left, a hand holds a heart. In the top right, a hand holds a flower. In the bottom left, two hands hold a card. The text is centered in the middle of the page.

Спасибо за внимание

ПОДЗАГОЛОВОК



Диалог

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ