

Психологическая поддержка ребенка в семье в период подготовки к ГИА



Рекомендации подготовили педагоги-психологи
МБОУ Сургутского естественно-научного лицея:
Семченко О.В., Бондаренко Ю.П.

*Оказывайте
своему ребенку
психологическую
поддержку*



Психологическая поддержка ребенка — это процесс, при котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка.

Поддерживать можно с помощью слов, объятий, мимики.

Важно помнить, что ребенок нуждается в родительской поддержке и когда ему плохо и когда ему хорошо.

*Не повышайте
тревожность
ребенка*

1. Чтобы стабилизировать эмоциональное состояние ребенка, родителям следует взять себя в руки. Чтобы снизить тревожность и активизировать на работу ребенка, следует проговорить о том, что его волнует.

■ Ребенку передается волнение родителей!

2. Старайтесь избегать фраз типа: "Я боюсь за тебя на экзамене, у меня на душе не спокойно», «Я очень переживаю и волнуюсь», «Боюсь, что ты не справишься» и так далее.



Избегайте "ловушек поддержки"



1. Типичным для родителей способом поддержки являются **гиперопека**. Излишняя суета, тотальный контроль вызывают раздражение и протест у ребенка.
2. Не приведет к возникновению желания стать лучше сравнение ребенка с более успешными сверстниками (подчеркивание их успехов, положительных качеств: усидчивости, настойчивости, целеустремленности и т. п.) или старшими братьями и сестрами, которые уже успешно прошли экзаменационные испытания.

*Психо-
физиологическая
помощь*

**Родители могут оказать ребенку
помощь, которая заключается в
создании условий для эффективной
подготовки к ГИА**

1. Наблюдайте за самочувствием ребенка.
2. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок.
3. Обратите внимание на питание ребенка.
4. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система и так напряжена.
5. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал занятиям.

Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.



Информационные ресурсы:

- Сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки - **obrnadzor.gov.ru**
- «Федеральный Институт педагогических измерений» - **fipi.ru**
- «Федеральный центр тестирования» - **rustiest.ru**

!!! Информационные ресурсы содержат методические рекомендации самостоятельной подготовки к экзаменам, телефоны «горячей линии» и телефон доверия Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки по вопросам Государственной итоговой аттестации