

# Психологическая подготовка к ГИА Рекомендации родителям



к.филос.н., доцент,  
педагог-психолог МБОУ Лицея №3  
Картанова Т.Е.  
г. Саров

# Три фактора, влияющие на успешность сдачи экзаменов

- Познавательный
- Мотивационный
- Эмоциональный



# Три этапа экзамена

1. Подготовка к экзамену,  
изучение учебного материала  
перед экзаменом

2. Поведение накануне экзамена

3. Поведение во время экзамена

**Родители - не сторонние наблюдатели во время подготовки ребенка к экзамену, а участники подготовки, оказывающие своему ребенку всестороннюю помощь и поддержку**



# Рекомендации родителям на этапе подготовки учащихся к экзамену

1. Обеспечить удобным местом для работы

2. Помочь в решении организующих вопросов:

- дата начала подготовки
- четкий план занятий подготовки
- последовательность
- режим

3. Ознакомить с методикой подготовки: структурирование материала, схемы, таблицы, выписки, памятки

4. Осуществлять положительный эмоциональный настрой ребенка

5. Организовать тренировки выполнения тестов



# **Организация тренажа, ознакомление с методикой выполнения тестов**

- **работать с учетом времени**
- **внимательно читать инструкции**
- **настроиться на работу (пробежать глазами весь тест)**
- **начинать отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений**
- **читать задание до конца**
- **думать только о текущем задании**
- **использовать метод исключения**
- **пропускать трудные или непонятные задания**
- **перед тем как вписать ответ, перечитать вопрос**
- **оставить время для проверки**

# Работа родителей на поддержку



- Не нагнетать ситуацию
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения
- Опирается на сильные стороны ребенка
- Проявлять веру в ребенка
- Подбадривать детей, хвалить их за то, что они делают хорошо
- Наблюдать за самочувствием
- Обратить внимание на питание ребенка

# Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки



- Капуста – снимает нервозность
- Лимон – освежает мысли, облегчает восприятие информации
- Черника – способствует кровообращению мозга
- Орехи – укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга
- Клубника – быстро нейтрализует отрицательные эмоции
- Бананы содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы он просигнализировал : «Вы счастливы».



# Работа родителей на поддержку

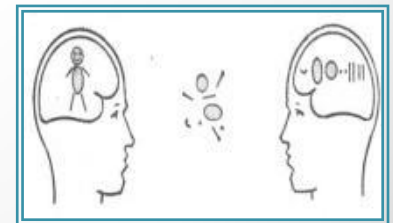


- **Использовать позитивный настрой**
- **Напомнить приемы самонастройки**

# Приемы самонастройки



- Мысленно рисовать картину триумфа
- Не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели
- Самоприказ
- Проигрывание в воображении модели желательного поведения
- Интеллектуализация
- Включение
- Нетрадиционные методы подготовки организма, улучшающие кровоснабжение
- «Энергетическое звание»
- Приемы на восстановление гармонии правого и левого полушария



# Накануне экзамена

- Обеспечить ребенку ночью перед экзаменами полноценный отдых
- Не допускать обезвоживания организма ребенка
- Обеспечить легкий и полноценный завтрак
- Настраивать ребенка в позитивной форме

