

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 65»

г. Грозного

Протокол

выступления на родительском собрании

на тему «Как поддержать ребёнка в период подготовки к ГИА (ВПР)?»

Цель: повысить уровень умения психологической поддержки во время подготовки к ГИА (ВПР)

Выступление психолога: любой экзамен – это не только проверка знаний, но и переживания, волнение, тревога, стресс. Именно поэтому в этот период для ребёнка очень важна психологическая поддержка родных и близких людей. Проявите мудрость и терпение, вселите в ребёнка веру в успех!

Поддержать своего ребёнка – это значит:

- уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребёнку;
- подбадривать, хвалить ребёнка;
- опираться на сильные стороны его характера;
- избегать подчёркивания его промахов и ошибок;
- самим верить в успех своего ребёнка.

Оказывать поддержку можно:

- добрыми словами;
- совместными действиями,
- доброжелательным выражением лица, тоном высказываний.

Категорически запрещается:

- рассматривать ЕГЭ как единственный фактор, имеющий значение для будущего ребёнка;
- постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен».

Очень важно:

- быть спокойным, доброжелательным, уравновешенным в общении с ребёнком;
- поддерживать рабочий настрой ребёнка.

Обязательно наблюдайте за самочувствием ребёнка:

- снижайте тревожность ребёнка: старайтесь не волноваться сами - ребёнку всегда передаётся волнение родителей;
- следите за состоянием здоровья ребёнка: важно вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

Категорически запрещается:

- допускать перегрузок ребёнка во время подготовки к экзаменам;
- допускать длительное стрессовое состояние ребёнка.

Очень важно:

- чётко контролировать режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допуская его переутомления;
- объяснить ребёнку, что необходимо чередовать занятия с отдыхом.

Организируйте гармоничную домашнюю среду:

- обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме;
- обеспечьте ребёнку удобное место для занятий;
- проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.
- обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Категорически запрещается:

- допускать нервную атмосферу общения дома вокруг подготовки к ЕГЭ;
- отвлекать ребёнка во время занятий.

Очень важно:

- поддерживать дома атмосферу сотрудничества и взаимопомощи;
- насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.

Помогите ребёнку в организации подготовки к ЕГЭ:

- ознакомьте с методикой подготовки к экзаменам;
- помогите распределить темы и темп подготовки по дням;

- приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять;
- подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.

Объясните ребёнку, что

- не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику подачи материала;
- очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;
- основные формулы и определения можно выписать на листочки и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д.

Накануне экзамена

- обеспечьте ребёнку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться;
- если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен;
- посоветуйте детям во время экзамена:
 - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;
 - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования: не дочитав до конца, по первым словам, уже предполагают ответ и торопятся его выписать);
 - если ребёнок не знает ответа на вопрос или не уверен в правильности ответа, лучше пропустить задание, а потом вернуться к его решению.

Категорически запрещается:

- повышать тревожность ребёнка накануне экзамена;
- нагнетать обстановку, нервничать.

Очень важно:

- говорить ребёнку о том, что вы уверены в его успехе;
- заверить ребёнка, что вы любите его вне зависимости от полученных на экзамене баллов.

После экзамена:

- поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания;

- обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена;
- поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными, сложными, лёгкими, забавными, неожиданными и т.д.;
- обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха.

Категорически запрещается:

- критиковать ребёнка после экзамена;
- проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов, которые ребёнок получит на экзамене.

Очень важно:

- обязательно поздравить ребёнка с получением нового опыта экзаменационных испытаний;
- внушать ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**Любите своего ребёнка, верьте в него, и ваша поддержка обязательно поможет
вашему ребёнку стать успешным**

Педагог-психолог

Мусаева И.И.