



ГОРОДСКОЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ):

КАК ПОДДЕРЖАТЬ СВОЕГО РЕБЁНКА

В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ

Что влияет на успешность сдачи экзамена?

ПРЕДМЕТНАЯ ГОТОВНОСТЬ

Знания по предмету, умения и навыки, позволяющие пользоваться этими знаниями

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГОТОВНОСТЬ

Знание о том:

- как будет проходить экзамен (особенности процедуры)
- на что нужно обратить внимание при подготовке к экзамену
- что можно, что нельзя

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ

1. **Владение методами саморегуляции** негативных состояний (работа с эмоциями, дыхательные упражнения)
2. **Организация труда и отдыха** (соблюдение режима дня для успешного усвоения материала в процессе подготовки к экзамену)
3. Определение для себя **степени значимости** результатов экзамена:
 - Высокая значимость приводит к лишним переживаниям
 - Низкая значимость провоцирует тактику «откладывание на потом»
 - Средняя значимость – **«золотая середина»** – продуктивная позиция, обеспечивающая успешную подготовку и сдачу экзамена

Подготовка к экзаменам: позиция родителей

**БЫВАЕТ
ЧАЩЕ ВСЕГО**

тревога
и напряжение
детей

X

тревога
и напряжение
родителей

=

**ТРЕВОГА
И НАПРЯЖЕНИЕ
ВСЕХ
!!!!**

**ОПТИМАЛЬНЫЙ
ВАРИАНТ**

тревога
и напряжение
детей

X

спокойствие
и поддержка
родителей

=

**Средний
уровень
волнения
и мотивации**

+

**Освобождение
ресурсов
для
подготовки**

**Важно!
ПОМНИТЬ**

**Наилучшие результаты достигаются
при мотивации **средней интенсивности****



Основные причины переживаний выпускников

Ожидания окружающих

«Я боюсь не оправдать ожиданий...»

Незнакомая ситуация

«Я боюсь растеряться...»



Опасения и тревоги

«Наверняка, мне достанется то, что я не учил...»

Мои возможности

«Мне не дано понять логарифмы...»

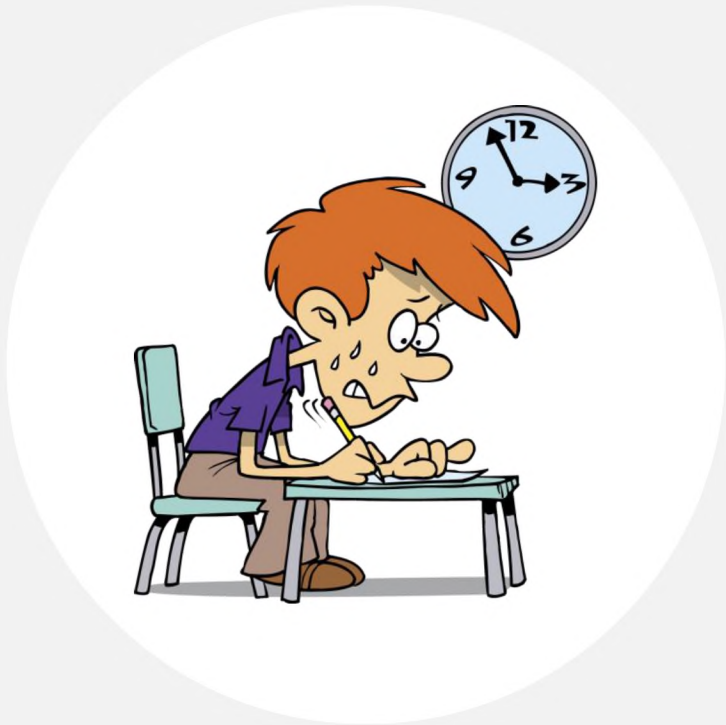
Психофизические и личностные особенности

«Вдруг мне станет плохо...»

Основные причины переживаний выпускников: как помочь своему ребёнку?

Ожидания окружающих

«Я боюсь не оправдать ожиданий...»



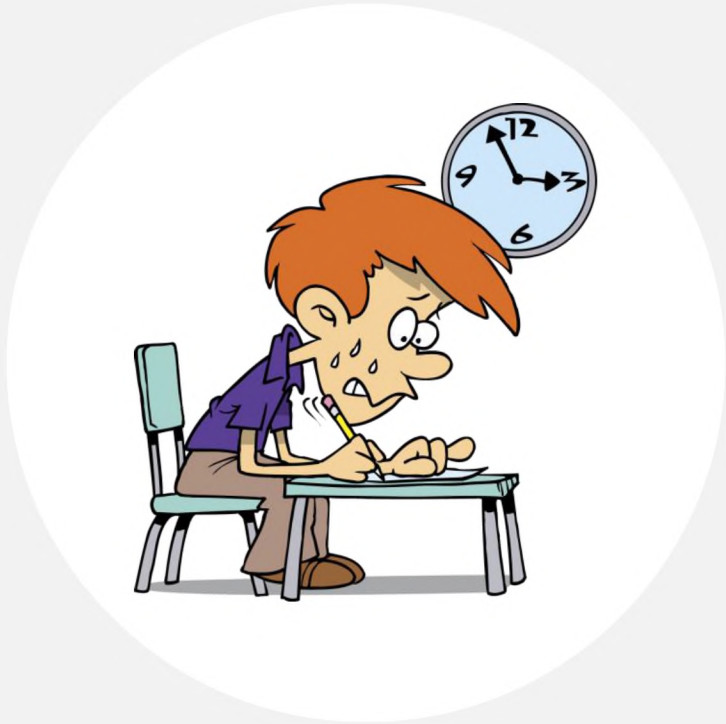
Создайте благоприятную психологическую атмосферу:

- **Контролируйте** своё эмоциональное состояние, сохраняйте спокойствие, ведь тревогами и страхами легко «заразить» самого ребенка
- **Разделяйте** переживания подростка, используя технику «Я-высказывание»
- **Воздерживайтесь** от запугивания и угроз, излишняя тревожность не позволяет ребенку продуктивно готовиться
- **Воздерживайтесь** от критики ребёнка во время подготовки к экзамену, от сравнений с другими
- **Вспомните** опыт прошлых побед (соревнования, олимпиады, экзамены и т.д.)
- **Показывайте** детям, что не зависимо от результата, **вы их любите** и вместе найдёте выход из любой ситуации
- Оказывая поддержку, **используйте позитивные формулировки** (без НЕ)

Основные причины переживаний выпускников: как помочь своему ребёнку?

Незнакомая ситуация

«Я боюсь растеряться...»



Что нужно знать вашему ребёнку?

МЕСТО, ВРЕМЯ, УСЛОВИЯ И ПРАВИЛА

для этого заранее:

1. Проговорите с ребёнком **все особенности организации** и проведения экзамена
2. Обсудите с ребёнком, что он **может** делать, а от чего стоит **воздержаться** во время экзамена
3. Совместно с ребёнком продумайте **алгоритмы поведения** в разных ситуациях
4. Вместе решите, что он обязательно **возьмёт с собой** на экзамен, чтобы чувствовать себя комфортнее

Основные причины переживаний выпускников: как помочь своему ребёнку?

Психофизические особенности

«Вдруг мне станет плохо...»

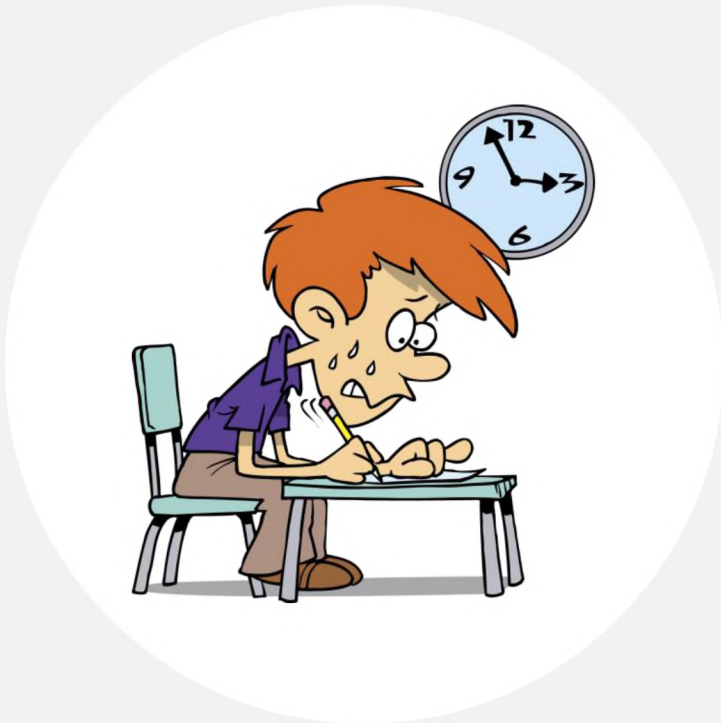


1. **Помогите ребёнку наладить режим своего дня**
 - **Обсудите** с ним необходимость регулярного продолжительного сна
 - **Решите** вопрос о каждодневной, регулярной подготовке к экзамену (обозначьте время, темы для изучения, результативность работы)
 - **Обеспечьте** возможность общения с друзьями (для вашего ребёнка это - огромный ресурс)
 - **Позвольте** ребёнку выделить время для любимых занятий
2. **Обеспечьте ребёнку сбалансированное и вкусное питание** – приём пищи должен стать дополнительным моментом отдыха и удовольствия

Основные причины переживаний выпускников: как помочь своему ребёнку?

Личностные особенности

«Вдруг мне станет плохо...»



1. Позаботьтесь о мотивации

- **Уменьшите** давление и контроль (хотеть должны не вы, а ваш ребёнок)
- **Обсудите**, что будет потом, после сдачи экзамена (сформируйте позитивный образ будущего)

2. Помогите поверить в себя

- **Вспомните** опыт прошлых побед (соревнования, олимпиады, экзамены и т.д.)
- Оказывая поддержку, **используйте позитивные формулировки** (без НЕ)
- Демонстрируйте свою **любовь и принятие**

3. Разделяйте переживания подростка, используя технику «Я-высказывание»

Основные причины переживаний выпускников: как помочь своему ребёнку?

Опасения и тревоги

«Наверняка, мне достанется то,
что я не учил...»



ТРЕВОГА – это боязнь неопределенного, **а значит ребёнок:**

1. не знает, что надо делать
2. не понимает, к кому и за какой помощью обратиться
3. тратит силы на негативные переживания

КАК ПОМОЧЬ?

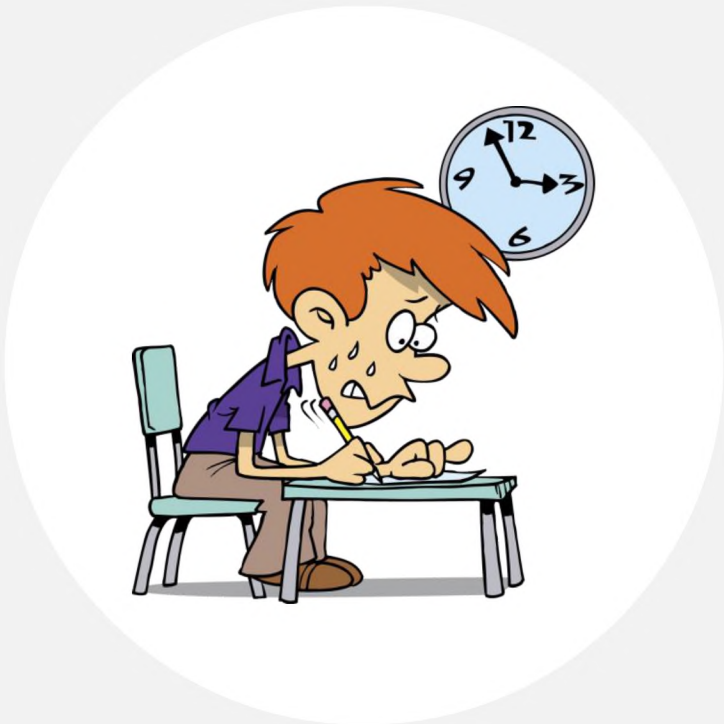
1. **Мотивируйте** ребёнка на обсуждение тех вопросов, которые его тревожат
2. **Задайте уточняющие вопросы**, чтобы у ребёнка «в голове» появилась чёткая «картинка сложной ситуации»
3. **Проговорите** варианты решения ситуации
4. **Помогите** спланировать действия по решению ситуации
5. **Обсудите** варианты помощи

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ, НЕОБХОДИМО КОНКРЕТИЗИРОВАТЬ ОПАСЕНИЯ РЕБЁНКА

Основные причины переживаний выпускников: как помочь своему ребёнку?

Мои возможности

«Мне не дано понять логарифмы...»



1. Обеспечьте ресурс для дополнительных занятий
2. Позаботьтесь о мотивации
 - Обсудите, что будет потом, после сдачи экзамена (сформируйте позитивный образ будущего)
 - Хвалите за волю и настойчивость
3. Вместе спланируйте, как можно быстрее закрыть «пробелы незнания»
4. Помогите поверить в себя
 - Вспомните опыт прошлых побед (соревнования, олимпиады, экзамены и т.д.)
 - Оказывая поддержку, **используйте позитивные формулировки** (без НЕ)
 - Демонстрируйте свою **любовь и принятие**

Непосредственно перед экзаменом

НАКАНУНЕ:

- **Обеспечьте** возможность отдыха
- **Воздержитесь** от излишнего контроля
- **Поддержите** ребенка
- **Разделите** переживания, используя технику «Я-высказывание»
- **Разрядите** обстановку шутками и смешными историями

В ДЕНЬ ЭКЗАМЕНА

- **Сделайте все**, чтобы утро перед экзаменом было спокойным
- **Воздержитесь** от излишнего контроля и вопросов
- **Приготовьте** легкий завтрак
- **Напутствуйте шуткой**, чтобы показать свое спокойствие и уверенность, снять напряжение, настроить на успех



Ресурсы города



ГОРОДСКОЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

**Официальный
сайт:**
<http://gppc.ru>

Единая справочная ГППЦ

 **8 495 730 21 93**

**Онлайн-форма
для родителей**



Детский телефон доверия:

 **8 800 250 11 91**

 понедельник-пятница 9:00 – 21:00

**Телефон доверия для детей,
подростков и их родителей**

 **8 800 2000 122**

 понедельник-пятница 9:00 – 21:00

Полезные материалы

1. Проект «5 вопросов психологу» - цикл видеоответов о ЕГЭ <https://gppc.ru/oo/negative/teach/5-question/>
2. Советы психолога: как помочь ребенку справиться с тревогой по поводу ЕГЭ - Российская газета <https://rg.ru/2022/06/08/psiholog-dala-sovety-kak-pomoch-rebenku-spravitsia-s-trevogoi-po-povodu-ege.html>
3. 6 правил для беспокойных родителей: как пережить ЕГЭ и не тревожить ребёнка – Мел <https://mel.fm/ucheba/yege/193846-6-pravil-dlya-bespokoynykh-roditeley-kak-perezhit-yege-i-ne-trevozhit-rebenka>
4. Нужно ли выбирать вуз за год до поступления и когда начинать готовиться к ЕГЭ – Мел <https://mel.fm/vospitaniye/eksperty/8714356-nuzhno-li-vybirat-vuz-za-god-do-postupleniya-i-kogda-nachinat-gotovitsya-k-yege>
5. Приложение в МЭШ: <https://uchebnik.mos.ru/catalogue?search=Soft skills>
6. Новый формат подготовки к ЕГЭ в Москве: <https://shkolamoskva.ru/ege-new/>
7. Советы психолога: как правильно поддерживать ребенка - <https://www.youtube.com/watch?v=NWQXvygi2sg>