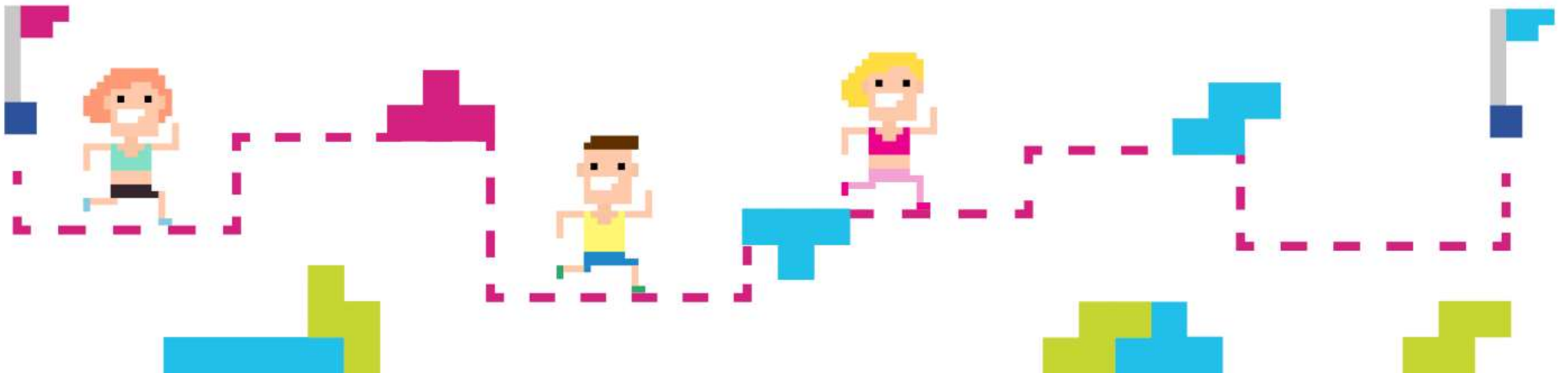
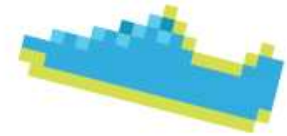


ОГЭ/ЕГЭ



На пике формы:

**Как поддержать
и не мешать**



ЭКЗАМЕН ДЛЯ МОЕГО РЕБЕНКА – ЭТО...



ЭКЗАМЕН ГЛАЗАМИ ВЫПУСКНИКОВ, РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

ВСЁ О ЕГЭ

ЭКЗАМЕН ДЛЯ МЕНЯ ЭТО...

*Что думают ученики,
учителя и родители?*



С ЧЕМ МОЖНО СРАВНИТЬ ПОДГОТОВКУ К ЭКЗАМЕНАМ И ПРОЦЕДУРУ ЭКЗАМЕНА?

ЧТО ОБЩЕГО?

- Имеют стратегию и план действий
- Уделяют достаточно времени тренировке/подготовке и изучению материала
- Правильно распределяют физическую нагрузку, чтобы избежать переутомления
- Правильно питаются, отдыхают и следят за своим физическим и психологическим состоянием



АССОЦИАТИВНАЯ ИГРА

С каким
школьным предметом
у вас ассоциируется
вид спорта?



Бег

АССОЦИАТИВНАЯ ИГРА

С каким
школьным предметом
у вас ассоциируется
вид спорта?

Плавание



АССОЦИАТИВНАЯ ИГРА

С каким
школьным предметом
у вас ассоциируется
вид спорта?



Метание
копья

АССОЦИАТИВНАЯ ИГРА

С каким школьным предметом у вас ассоциируется вид спорта?



Фигурное катание

АНАЛОГИЯ

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ КАК ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

ПЕРВЫЙ
ЭКЗАМЕН

ОКОНЧАНИЕ
ЭКЗАМЕНОВ



ЧТО ЧУВСТВУЕТ ВЫПУСКНИК,
СТОЯ НА СТАРТЕ?



- волнуюсь
- боюсь
- спокоен

АНАЛОГИЯ

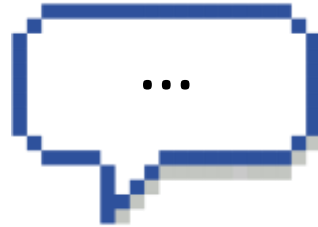
ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ КАК ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

ПЕРВЫЙ
ЭКЗАМЕН

ОКОНЧАНИЕ
ЭКЗАМЕНОВ



О ЧЕМ ДУМАЕТ ВЫПУСКНИК,
СТОЯ НА СТАРТЕ?



- показать лучший результат
- не разочаровать

АНАЛОГИЯ

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ КАК ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

ПЕРВЫЙ
ЭКЗАМЕН

ОКОНЧАНИЕ
ЭКЗАМЕНОВ



подвести и
удержать
ребенка на пике
формы



показать лучший результат

волнуюсь

ПИК ФОРМЫ

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ
КАК ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

1

ПРЕДМЕТНАЯ ГОТОВНОСТЬ

- Знания
- Умения, навыки
- Тренировочный опыт

2

ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ

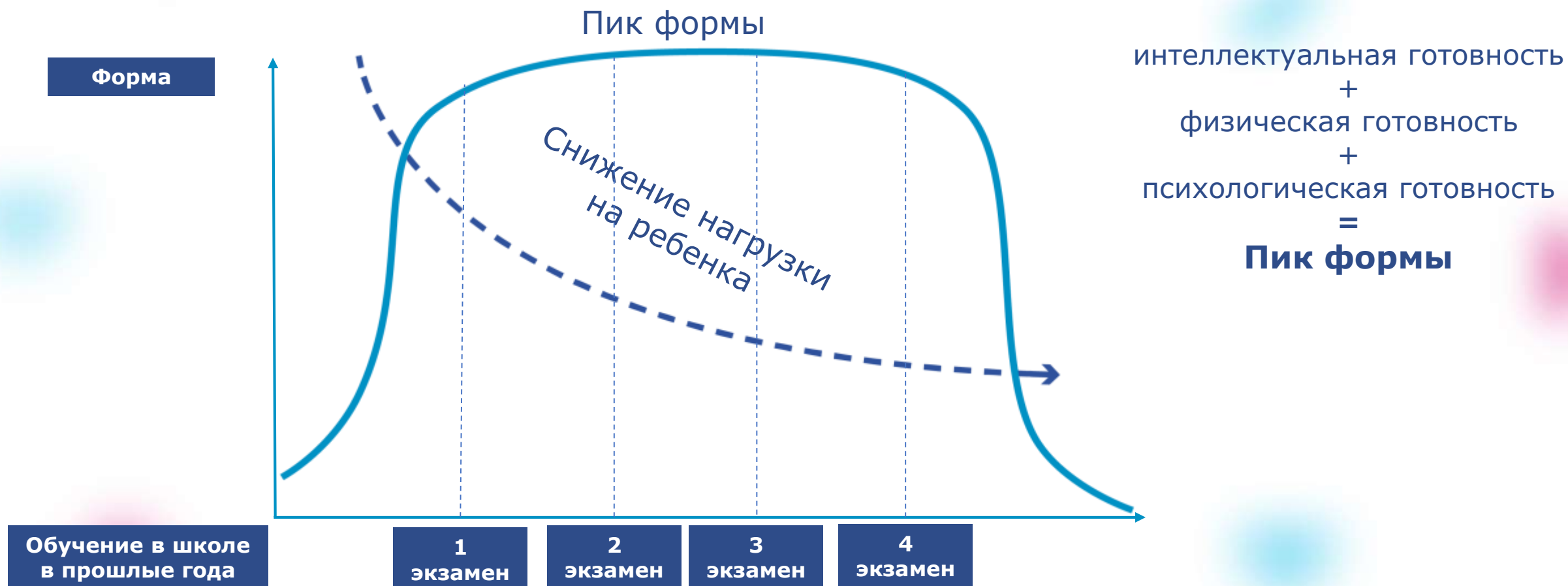
- Питание
- Отдых
- Режим дня

3

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ

- Подготовка к экзаменам
- Сдача экзаменов
- Получение результатов

ГРАФИК ПОДГОТОВКИ И УДЕРЖАНИЯ ПИКА ФОРМЫ



ЧТО ПОМОГАЕТ И ЧТО МЕШАЕТ МНЕНИЯ ВЫПУСКНИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ

ВСЁ О ЕГЭ

ЧТО ПОМЕШАЕТ?
ЧТО ПОМОЖЕТ?



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ



✓ ПЕРИОД
ПОДГОТОВКИ

СТАРТ

✓ ПЕРИОД
сдачи

✓ ПОЛУЧЕНИЕ
результатов

ФИНИШ

ПИК формы



ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ

К ЭКЗАМЕНАМ

АПРЕЛЬ-МАЙ

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ
КАК ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ



ПОМОГАЙТЕ РЕБЕНКУ

- Создайте вместе расписание занятий, перерывов и отдыха
- Обсудите план Б на случай, если результаты экзаменов не совпадут с ожиданиями



БУДЬТЕ ТЕРПИМЫМИ В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- Старайтесь спокойно реагировать на разные проявления ребенка
- Будьте рядом, обнимите, успокойте, выслушайте



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РАБОЧЕЕ НАСТРОЕНИЕ РЕБЕНКА

- Поощряйте ребенка, замечайте даже незначительные достижения
- Создавайте комфортные условия для подготовки: удобное место для занятий, регулярное питание и сон



СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ РЕБЕНКА

- Помните, что ребенку нужно время на отдых и восстановление
- Напоминайте ребенку делать короткие перерывы (10-15 минут) после каждого часа учебы

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ
КАК ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

ПОДБИРАЙТЕ НУЖНЫЕ СЛОВА

<p>Теперь уже не выучишь, надо было раньше думать!</p>	<p>Чем я могу тебе помочь? Давай вместе подумаем, как лучше</p>
<p>Какие друзья? У тебя экзамены на носу!</p>	<p>Я тебя очень хорошо понимаю, друзья – это важно. Может, ребята придут к нам, будете готовиться вместе</p>
<p>Прекрати волноваться из-за ерунды! Мы тоже сдавали экзамены! Ничего живы!</p>	<p>Очень хорошо тебя понимаем, тоже очень волновались перед экзаменом. У тебя все получится!</p>
<p>Мы в тебя столько вложили, только попробуй не сдать!</p>	<p>Мы тебя любим и будем любить вне зависимости от твоих баллов</p>

СДАЧА ЭКЗАМЕНОВ

МАЙ-ИЮНЬ

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ
КАК ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Как себя вести родителям в экзаменационный период?



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СПОКОЕН И УРАВНОВЕШЕН

- Старайтесь контролировать проявления собственных эмоций, помните, что ребенок чувствует состояние родителей
- Интересуйтесь состоянием ребенка: задавайте вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Как прошел экзамен?»



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАМКНУТ И ЗАКРЫТ

- Уважайте личное пространство ребенка
- Не настаивайте на разговоре, покажите готовность выслушать
- Предложите альтернативные способы общения: через записку, сообщение или через общие занятия (вместе порисовать, собрать пазл, поиграть в настольную игру)



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЭМОЦИОНАЛЕН И ОТКРЫТ

- Будьте спокойнее. Ваше спокойствие поможет ребенку справиться со своими эмоциями
- Дайте возможность выговориться, выплеснуть накопившиеся эмоции
- Помогите ребенку найти подходящий способ снятия напряжения

ДЕМОНСТРИРУЙТЕ РЕБЕНКУ СВОЮ ЛЮБОВЬ И ПОДДЕРЖКУ

ПОЛУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКЗАМЕНОВ

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ
КАК ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

ожидаемые результаты = реальные результаты

Отлично, все получилось! Расскажите об успехе ребенка родственникам и друзьям – ребенку будет приятно признание его успехов

из любой ситуации всегда есть выход!

ожидаемые результаты > реальных результатов

Вспомните, что у вас есть план Б, который вы заранее обсудили
Избегайте любых негативных высказываний в адрес ребенка
Демонстрируйте ребенку свою любовь и поддержку

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВЫПУСКНИКОВ 9,11 КЛАССОВ



ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

1 ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РАБОЧЕЕ НАСТРОЕНИЕ РЕБЕНКА

- Поспрайте ребенка, замечайте даже незначительные достижения
- Создавайте комфортные условия для подготовки: удобное место для занятий, регулярное питание и сон

СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ РЕБЕНКА

- Помните, что ребенку нужно время на отдых и восстановление
- Напоминайте ребенку делать короткие перерывы (10-15 минут) после каждого часа учебы

ПОМОГАЙТЕ РЕБЕНКУ

- Создайте вместе расписание занятий, перерывов и отдыха
- Обсудите план Б на случай, если результаты экзамена не совпадут с ожиданиями

БУДЬТЕ ТЕРПИМЫМИ В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- Старайтесь спокойно реагировать на разные проявления ребенка
- Будьте рядом, обнимите, успокойте, выслушайте

2 ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СПОКОЕН И УРАВНОВЕШЕН

- Старайтесь контролировать проявления собственных эмоций, помните, что ребенок чувствует состояние родителей
- Интересуйтесь состоянием ребенка: задавайте вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Как прошел экзамен?»

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАМКНУТ И ЗАКРЫТ

- Уважайте личное пространство ребенка
- Не настаивайте на разговоре, покажите готовность выслушать
- Предложите альтернативные способы общения: через записку, сообщение или через общие занятия (вместе порисовать, собрать пазл, поиграть в настольную игру)

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЭМОЦИОНАЛЕН И ОТКРЫТ

- Будьте спокойнее. Ваше спокойствие поможет ребенку справиться со своими эмоциями
- Дайте возможность выговориться, выплеснуть накопившиеся эмоции
- Помогите ребенку найти подходящий способ снятия напряжения

ДЕМОНСТРИРУЙТЕ РЕБЕНКУ СВОЮ ЛЮБОВЬ И ПОДДЕРЖКУ

3 ПЕРИОД ПОЛУЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКЗАМЕНОВ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

РЕАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ СОВПАЛ С ОЖИДАЕМЫМ ИЛИ ОКАЗАЛСЯ ВЫШЕ

Отлично, все получилось! Расскажите об успехе ребенка родственникам и друзьям – ребенку будет приятно признание его успехов

РЕАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОКАЗАЛСЯ НИЖЕ ОЖИДАЕМОГО

- Вспомните, что у вас есть план Б, который вы заранее обсудили
- Избегайте любых негативных высказываний в адрес ребенка
- Демонстрируйте ребенку свою любовь и поддержку

ИЗ ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫХОД!




ПОТЕНЦИАЛ ЧЕМПИОНА В КАЖДОМ ИЗ НАС!



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

ВЫПУСКНИКОВ 9,11 КЛАССОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8 800 250 1191

09.00 – 21.00

понедельник-пятница

возможность получить психологическую помощь немедленно, бесплатно, конфиденциально

АНОНИМНЫЙ ЧАТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

«МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН»

09.00 – 21.00

понедельник-пятница

предпочитаешь переписку звонкам?
психологи готовы помочь



ОЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

хочется поговорить об экзаменах на личной встрече?

телефон доверия и чат #МЫРЯДОМОНЛАЙН –
возможность записаться на консультацию к психологу