

Тема: «Снятие эмоционального напряжения у детей в период сдачи ОГЭ и ЕГЭ».

Некоторые вопросы, которые родители могут задать психологу в период подготовки и сдачи ЕГЭ и ОГЭ:

1.Как определить, в какой помощи нуждается ребёнок. Для тревожных детей нужно создать эмоционально спокойную атмосферу, для неуверенных в себе подростков — ситуацию успеха. Для гиперактивных школьников, испытывающих недостаток самоорганизации, наоборот, лучше повысить значимость экзамена.

2.Как помочь ребёнку повысить уверенность в себе. Чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятно допущение ошибок.

3.Как контролировать режим подготовки ребёнка. Нужно следить за самочувствием ребёнка, не допускать перегрузок, объяснять ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

4.Как обсудить с ребёнком, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными. Эта информация поможет совместно создать план подготовки — на какие предметы придётся потратить больше времени, а что требует только повторения.

5.Как помочь ребёнку понять, что провал на экзамене — это не безвыходная ситуация. Нужно заранее обговорить все возможные варианты развития событий.