

Советы психолога

Ритуалы, которые нравятся детям

- Перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест.
- Приходя из школы, рассказать о своих успехах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая.
- В выходной день обсудить прожитую неделю и её значение для детей и родителей.
- Посидеть в сумерках рядом с мамой и папой.
- На ночь слушать сказку и быть заботливо укрытым.
- В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.
- Вместе с мамой готовиться к празднику и печь красивый торт.
- Во время своей болезни посидеть с мамой и папой, взявшись за руки, и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.

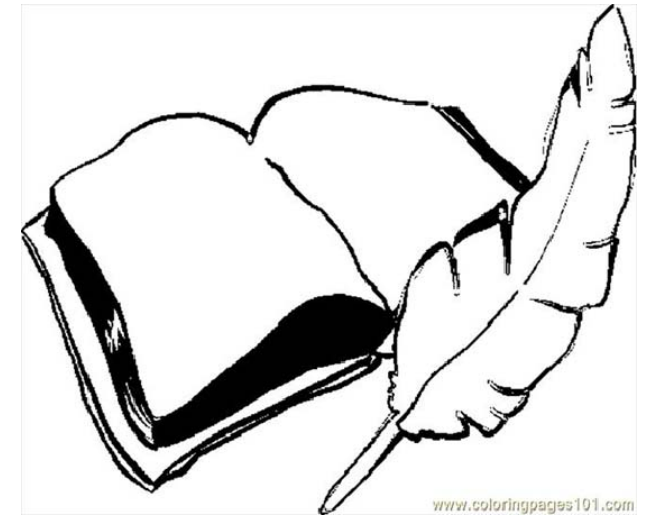


Составитель: Портнова Л.К.,
Доцент кафедры прикладной и практической
психологии, к.пс.н.

ГУ ДПО «Институт развития образования
Забайкальского края»

Кафедра прикладной и практической
психологии

Как подготовиться к ЕГЭ (советы родителям)



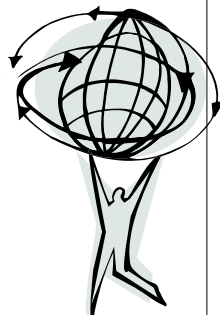
www.coloringpages101.com

Чита, 2015 г.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка при сдаче единого государственного экзамена

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.



- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал..
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Развитие положительных эмоций вашего ребёнка

Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.

Научитесь слушать своего ребёнка в радости и в горести.

Наказывая своего ребёнка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.

Станьте для своего ребёнка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.

Обнимайте и целуйте своего ребёнка в любом возрасте.

Не разговаривайте со своим ребёнком с равнодушным и безразличным лицом.

Заводите свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка теплее и радостнее.