

Многое зависит от наших мыслей



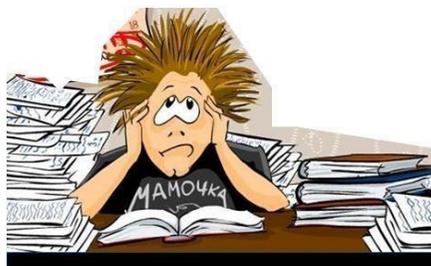
### Позитивные утверждения:

- ИМЕННО СЕГОДНЯ я буду успешен.
  - ИМЕННО СЕГОДНЯ я буду приспособливаться к той жизни, которая меня окружает.
  - ИМЕННО СЕГОДНЯ я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, обольюсь и сделаю все, чтобы мой организм стал идеальной машиной для выполнения моих требований.
  - ИМЕННО СЕГОДНЯ я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственном отношении.
  - ИМЕННО СЕГОДНЯ я займусь нравственным усовершенствованием. Скажу «СТОП» обидам, чувству вины, раздражению, зависти.
  - ИМЕННО СЕГОДНЯ я ...
- 
- 

### Причины тревожности учащихся при сдаче ГИА

1. Недостаточно знаний, большие пробелы.
2. Личностные особенности:
  - повышенная тревожность,
  - неуверенность в себе.
3. Страх незнакомой, неопределенной ситуации.
4. Повышенная ответственность перед родителями и своим будущим.

ГИА



Методист МАОУ «Хохловская СОШ»

Натальчук Светлана Анатольевна

8(345-35)48-381

Филиал МАОУ Петелинская СОШ «Хохловская СОШ»

ПОМОЖЕМ ДЕТЯМ

СДАТЬ ГИА



МЫ ВСЕ ПО-РАЗНОМУ  
ОТНОСИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ,  
НО В НАШИХ СИЛАХ  
СДЕЛАТЬ ТАК,  
ЧТОБЫ НАШИ ДЕТИ  
СПРАВИЛИСЬ С НИМИ!

## Что могут сделать родители?

1. Сбор информации о процедуре экзамена, чтобы ни для ребенка, ни для родителя она не была ситуацией неопределённости.

2. Организация и соблюдение режима дня:

- помощь в чередовании умственной и двигательной активности;
- полноценный сон;
- составление плана подготовки.

3. Организация правильного питания.

4. Влияние на собственный эмоциональный настрой (ребёнок «заряжается» нашими эмоциями, волнением, тревожностью, поэтому нам самим необходимо демонстрировать уверенность, что ему всё по силам).

5. Отказ от упреков, собственных страхов, проявлять больше доверия ребёнку и учителям.

## О чём мы не задумываемся?

Важное значение при подготовке ребёнка к ГИА имеет эмоциональный настрой самого родителя.

Конечно, для родителей итоговая аттестация ребёнка является непростой, тревожной ситуацией. Но мы-взрослые и зрелые люди, имеющие опыт преодоления трудностей, опыт успехов и неудач. Предполагается, что мы умеем справляться со стрессовыми ситуациями.

У нашего выпускника пока нет такого опыта, и поэтому он ориентируется на наше с вами поведение, поведение взрослых людей! Ребёнок, сколько бы ему ни было лет, эмоционально очень зависим от нас.

Если выпускник в течении всего года наблюдает, как мама пьёт валерьянку и страдает по поводу предстоящего экзамена, у него не будет шанса адекватно воспринимать процедуру ГИА. Ребёнок будет чувствовать гиперответственность, повышающую его тревожность. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что экзамены они воспринимают как нечто фатальное и непоправимое. Они даже боятся себе представить, что будет, если они не наберут достаточное количество баллов.

Во время экзаменов наша главная задача – создание эмоционально-спокойной, ненапряжённой атмосферы. Ребёнку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки - выручалочки» играем мы, взрослые.

Важно, во-первых, самому справиться с собственной родительской тревожностью и по меньшей мере не демонстрировать её ребёнку.

Во-вторых, необходимо создать для ребёнка ситуацию успеха, говорить о том, что мы в него верим.

В-третьих, необходимо если не проговорить, то дать понять ребёнку, что даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы, жизнь будет продолжаться, и возможны другие варианты развития событий. Эти варианты тоже надо обозначить.