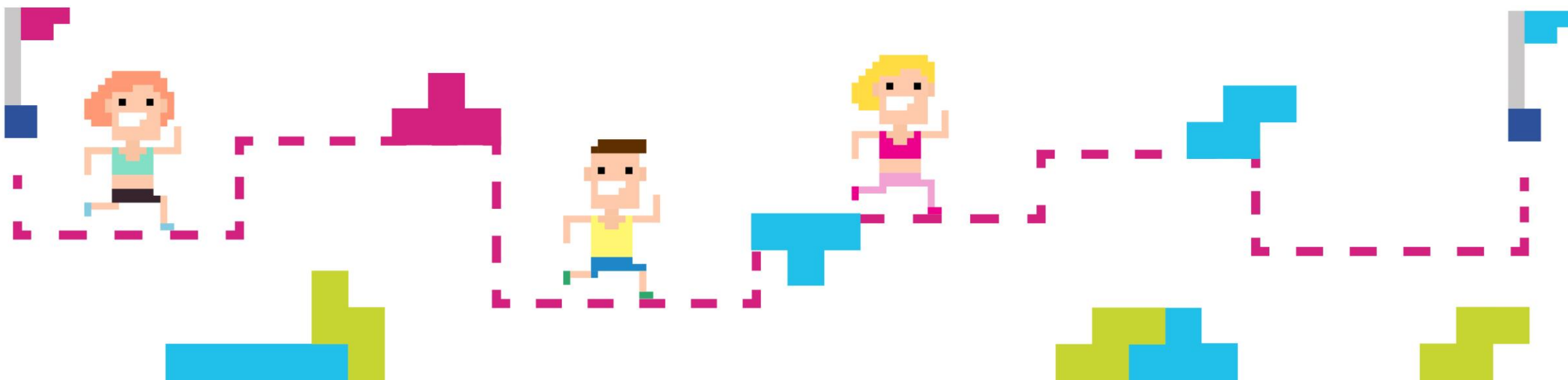
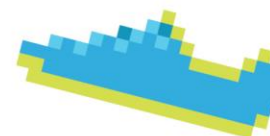


ОГЭ/ЕГЭ



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

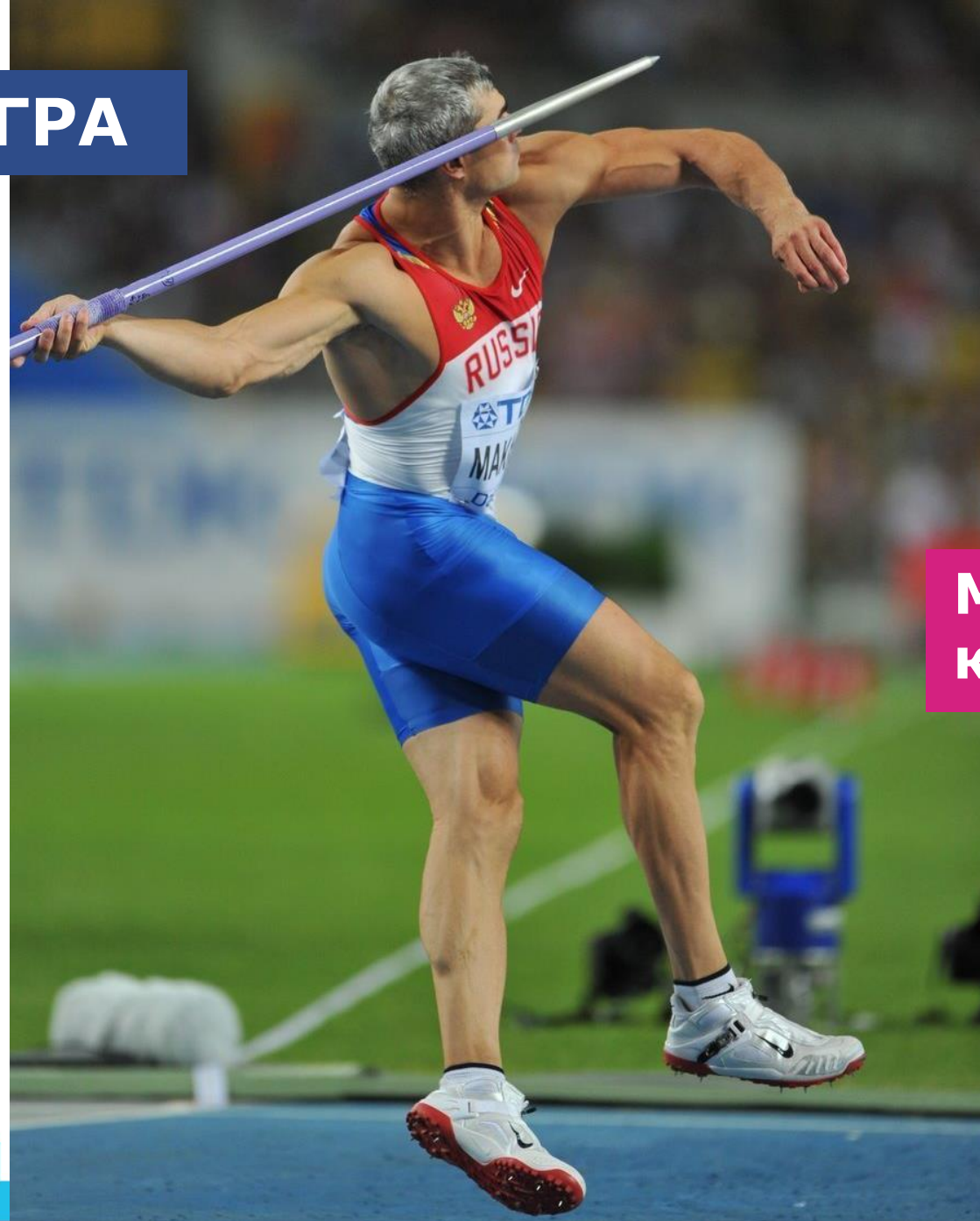
С каким
школьным предметом
у вас ассоциируется
вид спорта?



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

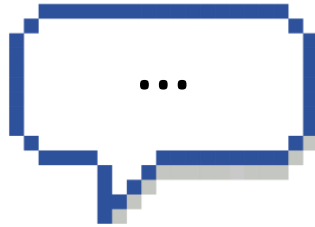
ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ КАК ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

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

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ
КАК ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ



✓ 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



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



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

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

реальные результаты = ожидаемые результаты

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

из любой ситуации всегда есть выход!

реальные результаты < ожидаемые результаты

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



АНОНС ГОРОДСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

ФОРМАТ

Офлайн-лекции/дискуссии с известными психологами и звездными модераторами для поддержки выпускников в подготовке к ЕГЭ

МАЙ 2025 г.

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11 «Театр на Цветном» под управлением МТС Live

12 13 14 15 16 17 18 Московский дворец пионеров

19 20 21 22 23 24 25 Амфитеатр, парк «Зарядье»

26 27 28 29 30 31 ЦСИ «Винзавод»



ДАТА: 11 МАЯ (ВС)

ТЕМА: «ЭТО УСПЕХ!

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ДРУГ ДРУГА»



для родителей

ДАТА: 17 МАЯ (СБ)

ТЕМА: «СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

КАК ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ И БЫТЬ В ДИАЛОГЕ»



ДАТА: 25 МАЯ (ВС)

ТЕМА: «О мой мозг ... всемогущий! Руководство к применению»



ДАТА: 31 МАЯ (СБ)

ТЕМА: «Я молодец! Как мотивировать себя, сегодня, завтра и всегда»

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВЫПУСКНИКОВ 9,11 КЛАССОВ



ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

1 ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



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



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

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

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8 800 2000 122 круглосуточно

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8 800 250 1191 09.00 – 21.00
понедельник-пятница

телефон доверия для родителей

ОЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

8 (495) 730 21 93 Единая справочная ГППЦ

<http://gppc.ru>

АНОНИМНЫЙ ЧАТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

«МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН»

09.00 – 21.00
понедельник-пятница



Педагог-психолог:



E-mail:

тел.