



МОСКОВСКОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ



ГППЦ  
ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



ЭКЗАМЕНЫ

КАК ПОДДЕРЖАТЬ  
РЕБЕНКА



# ЭКЗАМЕН ДЛЯ МОЕГО РЕБЕНКА –

ЭТО...



# ЭКЗАМЕН ГЛАЗАМИ ВЫПУСКНИКОВ

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ВОЛНЕНИЕ



# ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

## О ЧЕМ ДУМАЕТ ВЫПУСКНИК В НАЧАЛЕ ПУТИ

ПЕРВЫЙ  
ЭКЗАМЕН

ОКОНЧАНИЕ  
ЭКЗАМЕНОВ



- боюсь
- спокоен
- волнуюсь
- не разочаровать
- показать лучший результат

# ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

ЧТО ВЛИЯЕТ НА УСПЕШНУЮ СДАЧУ



# ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

## ЧТО ВЛИЯЕТ НА УСПЕШНУЮ СДАЧУ

ПЕРВЫЙ  
ЭКЗАМЕН

ОКОНЧАНИЕ  
ЭКЗАМЕНОВ

- подготовка
- план действий
- поддержка
- уверенность в себе
- позитивный настрой

- показать лучший результат
- волнуюсь



# СОСТАВЛЯЕМ КАРТУ УСПЕХА

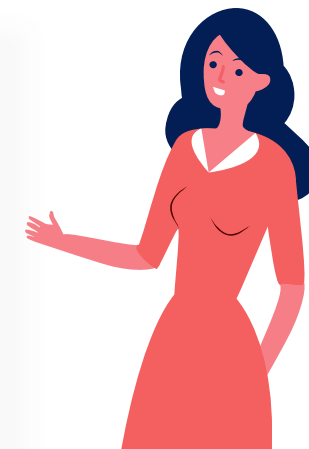


**ПРЕДМЕТНАЯ  
ГОТОВНОСТЬ**

**ПЛАН  
ДЕЙСТВИЙ**

**ВНУТРЕННЕЕ  
СПОКОЙСТВИЕ**

**ПОДДЕРЖКА**



# ПРЕДМЕТНАЯ ГОТОВНОСТЬ

## Знания

- изучение нового
- регулярное повторение
- чередование теории и практики

## Тренировочный опыт

- отработка «проблемных» зон
- использование разных источников



**Важно учитывать актуальный уровень подготовки!**

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ



**Удобное место**

Создавайте комфортные условия для подготовки



**Расписание**

Ребенку нужно время на отдых и восстановление



**План Б**

На случай, если экзамены не совпадут с ожиданиями

**Всегда есть несколько путей к цели, а ЦЕЛЬ – у каждого своя!**

# ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

*Я постоянно  
готовлюсь, не  
высыпаюсь.*



**Оля**

**Помочь найти личную цель**

**Помочь найти баланс между  
нагрузкой и отдыхом**

**Обсудить перспективы при  
успешной сдаче**

**Помочь составить график занятий**

**Вместе фиксировать прогресс**

**Предложить расслабиться, переключиться  
на хобби**

**Не вмешиваться**



*Мне неохота  
готовиться.  
Лучше музыку  
послушаю.*



**Коля**

# ПОДДЕРЖКА



✓ ПЕРИОД  
ПОДГОТОВКИ

ПЕРВЫЙ  
ЭКЗАМЕН

✓ ПЕРИОД  
сдачи

✓ ПОЛУЧЕНИЕ  
результатов

ОКОНЧАНИЕ  
ЭКЗАМЕНОВ



# ПОДДЕРЖКА

## ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

### Какие фразы могут поддержать?

Что ГОВОРИТ родитель

«Не переживай, всё будет нормально»

«Только попробуй не сдать!»

«Говорили тебе больше заниматься, теперь поздно!»

«Плохо сдашь – ничего не добьешься в жизни»

Что ХОЧЕТ сказать родитель

Экзамен – это НЕ самое главное

Я хочу, чтобы у тебя все получилось

Я боюсь, что ты не успеешь подготовиться

Я переживаю за тебя и хочу, чтобы все прошло хорошо

Почему фраза НЕ подходит

Ребенок чувствует, что его не понимают

Ребенок может ощущать давление на него

У ребенка усиливается тревога, возникает ощущение невозможности успеха

Ребенок воспринимает ситуацию как безвыходную

Что МОЖНО сказать

«Я понимаю, что Ты сейчас волнуешься. Это нормально»

«Мы тебя любим независимо от результата»

«Чем я могу тебе помочь? Давай вместе подумаем, как лучше»

Ты найдёшь свой путь независимо от результатов

# ПОДДЕРЖКА

## ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ



### РЕАГИРУЕТ СПОКОЙНО



Старайтесь контролировать собственные эмоции



Интересуйтесь состоянием ребенка: «Как дела?», «Что нового?», «Как прошел экзамен?»

### НЕ ХОЧЕТ ОБСУЖДАТЬ



Не настаивайте на разговоре, покажите готовность выслушать



Предложите альтернативные способы общения: сообщения, общие занятия

### РЕАГИРУЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНО



Дайте возможность выплеснуть эмоции



Помогите найти подходящий способ снятия напряжения



Сохраняйте спокойствие



## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ



### ЕСЛИ

- Ребёнок всё время грустный
- Он постоянно нервничает
- Ему стало ничего не интересно
- Совсем не идёт на контакт
- Нарушился сон, аппетит, боли в животе, головные боли



**ОБРАТИТЕСЬ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ**

## ПОДДЕРЖКА

## ПОЛУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

реальные результаты = ожидаемые результаты

**Отлично, все получилось! Расскажите об успехе родителям и друзьям – ребенку будет приятно признание успехов**

## ИЗ ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫХОД!

реальные результаты < ожидаемые результаты

**Вспомните, что у вас есть план Б  
Избегайте негативных высказываний в адрес ребенка  
Демонстрируйте ребенку свою любовь и поддержку**

## ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ

- ✓ Подойдите к зеркалу и от души улыбнитесь себе
- ✓ Погуляйте
- ✓ Послушайте любимую музыку
- ✓ Потанцуйте
- ✓ Проведите время за чтением любимой книги
- ✓ Встретьтесь с друзьями
- ✓ Посмотрите с ребенком интересный фильм
- ✓ Устройте семейное чаепитие
- ✓ Найдите 3 причины, чтобы похвалить себя и ребенка



ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКОВ





МОСКОВСКОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ



ГППЦ  
ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

## ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей

**8 800 250 11 91**

## АНОНИМНЫЙ ЧАТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

**«МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН»**

<https://мырядом.онлайн/>

**КРУГЛОСУТОЧНО**

## ОЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ



## ГБУ ГППЦ ДОНМ

Официальный сайт: <http://gppc.ru>

Единая справочная ГППЦ: 8 (495) 730 21 93

Педагог-психолог:



E-mail:

тел.