



Если хотите иметь успех,
Вы должны выглядеть
так, как будто Вы его
имеете.



Т. Мор



ГИА



Как же поддержать выпускника?



Поддерживать ребенка –
значит верить в него.

Установка :

"Ты сможешь это сделать".



- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.



Чтобы поддержать ребенка, необходимо:



- Опираться на сильные стороны ребенка;
- Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.

Помочь выпускнику с формой занятий



- Визуал больше запоминает то, что видит;
- Вербал воспринимает информацию на слух;
- Кинестетик информацию усваивает через тактильные действия.



Не пропустить нервный срыв



- 1 первый - воодушевление, подъем, которые дают первые сигналы. Головную боль, бессонницу, мышечные зажимы.
- 2 этап - истощение - злость, раздражительность.
- И последний - апатия, неверие в свои силы.

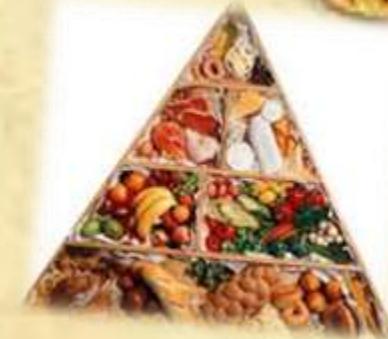


Как подготовиться психологически к экзамену

Режим дня



Питание



Планирование



**Условия поддержания
работоспособности**

Минимум компьютерных развлечений



Некоторые советы по подготовке к экзамену



- Понимание, а не запоминание
(некоторые закономерности
запоминания)
- Упражнения для механического
запоминания
- Не рекомендуется изучать новый
материал непосредственно перед
экзаменом
- Отдых перед экзаменом
- Не конфликтовать





Упражнения, которые помогают избавиться от волнений





**Общайтесь с позитивно
настроенными людьми**

**Настраивайте
на успех**





Удачи !!!

