



**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:



- Опирайтесь 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 !!!

