

50 важных фраз для поддержки ребенка в проявлении его лучших качеств

- Молодец!
- Ты на верном пути!
- Здорово!
- Как тебе это удалось!
- Ты в этом разобрался!
- Удивительно!
- Это как раз то, что нужно!
- Ты справился великолепно!
- Поздравляю!
- Прекрасно!
- Я тобой горжусь!
- Грандиозно!
- Я просто счастлива/счастлив!
- Незабываемо!
- Ух! Вот это да!
- По-настоящему великолепно!
- Мне очень важна твоя помощь!
- Именно этого мы давно ждали!
- Работать с тобой просто радость!
- Это трогает меня до глубины души!
- Ты мне необходим!
- Сказано здорово – точно, просто и ясно!
- Для меня важно все, что тебя волнует, тревожит и радует!
- Как остроумно!
- Необыкновенно талантливо!
- С каждым днем у тебя получается всё лучше!
- Ты сегодня много сделал!
- Отлично, ты просто молодчина!
- Это еще лучше, чем прежде!

- Пожалуйста, научи меня делать так же!
- Просто потрясающе!
- Тут мне без тебя не обойтись!
- Классно!
- Я знала/знал, что тебе это по силам!
- Просто поразительно!
- Ты мне нужен именно такой, какой есть!
- Неподражаемо!
- Несравненно!
- Никто не может заменить тебя!
- Одним словом, Красота!
- Я горжусь тем, что тебе это удалось!
- Получилось, как в сказке!
- Очень ясно и доходчиво!
- Никто из нас не смог бы сделать лучше!
- Невероятно: это фантастика!
- Очень красиво и эффектно!
- Лучше, чем все, кого я знаю!
- Великолепное начало!
- Ты просто чудо!

**Я люблю
тебя!**



МБОУ СОШ №18
Педагог-психолог: Мухортова Д.Д.
(Кабинет 23)



**Памятка для родителей
старшекласников при
подготовке к ОГЭ.**

Ваши дети и Вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче Единых Государственных Экзаменов (ОГЭ).

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Экзамены - настоящий стресс. Стресс - это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

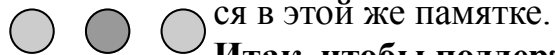
Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

Забывать 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.

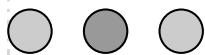
Существуют слова, которые поддерживают детей, с ними Вы можете ознакомить-



Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1.Опирайтесь на сильные стороны ребенка; 2.Избегать подчеркивания промахов ребенка; 3.Проявлять веру в ребенка, сочувствование к нему, уверенность в его силах; 4.Создать дома обстановку дружелюбия и уважения. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
2. Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ОГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
3. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
4. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
5. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
6. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
7. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребенка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
8. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

9. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ОГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями...
10. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга. Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ОГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».
11. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
12. Не критикуйте ребенка после экзамена.
13. Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий. Помните, что ОГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
14. Помните, что ОГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.