

АНКПО «Новые решения»
ИНН 2222881890 КПП 222201001 ОГРН 1202200000606
Тел. +7-913-084-1271 nko-new@yandex.ru <https://nko-new.ru>
16.05.2023 № 48

Руководителям региональных и муниципальных органов управления образованием, руководителям образовательных организаций, родителям, воспитателям, психологам, классным руководителям

23.05.2023 в 15-00 мск бесплатная онлайн-консультация «Как помочь ребенку готовиться к экзаменам и быть в ресурсном состоянии?»

Уважаемые коллеги!

Экзамены - это ответственный, тревожный и напряженный период в жизни ребёнка. Поэтому важно, чтобы в этот момент рядом были близкие люди и оказывали поддержку.

Когда ребёнок сдаёт ЕГЭ, ГИА, это стресс не только для него, но и для родителей. Семья иногда прессует детей, требуя сконцентрироваться только на учёбе. К сожалению, это не только не помогает побороть тревогу, но и может навредить.

Родителям очень важно сохранять спокойствие, ведь школьнику идти на экзамен будет гораздо легче, если мама и папа смогут его поддержать, излучая уверенность в успехе, а не обрушивать на голову бедного подростка свою нервозность. Адекватное поведение родителей транслирует выпускнику, что ситуация под контролем и родители любят его не за баллы, полученные на экзамене.

У родителей и детей в этот сложный период есть общая задача - они должны сохранить психическое и физическое здоровье. И те, и другие получают ещё и очень полезный опыт: **своим состоянием можно и нужно управлять в любой ситуации**. Положительные эмоции – ключевой фактор успеха. А впереди ещё и вступительные собеседования в вузах, колледжах (где-то, возможно, и вступительные экзамены, творческие конкурсы, прослушивания), сессии, защита выпускных работ - так много ситуаций, где пригодятся навыки психологической подготовки.

Приглашаем родителей **23.05.2023 в 15-00 мск** на бесплатное онлайн-образовательное мероприятие «Как помочь ребенку готовиться к экзаменам и быть в ресурсном состоянии?». Консультацию проводит **Загайнова Елена Владимировна**, педагог-психолог высшей квалификационной категории, арт-терапевт.

При регистрации и на самом обучающем мероприятии вы сможете задать свои вопросы и получите рекомендации психолога о том, психологическая подготовка поможет быстро адаптироваться к незнакомой обстановке, переключиться с волнения и тревоги на задания экзамена, сосредоточиться на самом важном и успешно справиться с решением.

В процессе онлайн обучающего мероприятия будут раскрыты следующие вопросы:

- Что важно учитывать при подготовке к экзамену?
- Где ответственность родителей, а где ответственность ребенка?
- Как снять стресс и напряжение?

Результатом участия в обучающем мероприятии может стать:

- ✓ понимание, как нормализовать режим и энергию, оптимизировать умственный режим, разделить с ребенком ответственность
- ✓ практики поддержки ребенка и снятия эмоционального напряжения

Только зарегистрированные на мероприятие бесплатно получают **электронный сертификат участника**, презентацию и иные материалы занятия.

Перед регистрацией предлагаем вам пройти **тест на определение вашей стратегии адаптации к стрессовым ситуациям**. При желании вы можете дать пройти тест детям:

<https://forms.gle/MsZDgZCis8R4QA2E9>

Зарегистрироваться на обучающее мероприятие по ссылке:
https://pruffme.com/landing/u2631789/20230523_exam

Ссылка на регистрацию на онлайн-мероприятие опубликована также **на главной странице сайта nko-new.ru**

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Обучающее мероприятие проводится Межрегиональным сетевым консультационным центром комплексной поддержки семей "Школа для родителей", созданным при АНКПО «Новые решения», оказывающим бесплатные услуги психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей без попечения родителей, федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование» при поддержке Министерства просвещения Российской Федерации.

Все зарегистрированные на обучающее мероприятие участники смогут посмотреть **прямую трансляцию и запись консультации на Youtube-канале АНКПО «Новые решения»** https://www.youtube.com/@nko_new22 Ссылка на канал опубликована также на главной странице сайта nko-new.ru справа среди ссылок на соцсети.

Электронный сертификат генерируется автоматически по заполненным при регистрации на мероприятие полям, будьте внимательны при их заполнении, дальнейшие исправления невозможны! Ссылка на эл. сертификат придет на вашу эл. почту, оставленную при регистрации, в течение 7 дней после консультации. Проверяйте папку Спам.

Подпишитесь на **каналы «Школы для родителей»**

в Telegram https://t.me/parents_school_NS

и в Дзен https://dzen.ru/nko_new

так вы будете в курсе всех бесплатных обучающих мероприятий!

#школа_родителей #новые_решения #психология #консультация #родители #школьники #экзамены
#тревожность #стресс #напряжение #ответственность #развитие #учеба #успеваемость #обучение
#успешность #навыки #отношение #общение #образование #семья #школа #современная_школа #нацпроект
#растим_детей #Барнаул #Алтайский_край #Алтай #АлтайскийКрай

Контакты: +7-913-084-12-71 nko-new@yandex.ru – Татьяна Александровна

Директор



Т.А. Карташова