

Психологическая помощь выпускникам и их родителям в период подготовки к экзаменам.



Подготовила:

Педагог-психолог Кабалоева Рита Валерьевна

Психологическая готовность к ЕГЭ, ГИА

это сформированность познавательных процессов, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче экзаменов.

- Формирование компонентов психологической готовности осуществляется на протяжении **всего периода обучения в школе**



Мелла урока

«**Экзамен**» переводиться с латинского как "испытание".
Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.



Подготовка к экзаменам.

Готовиться нужно как можно раньше, не за два дня.

Сдаем ЕГЭ

Когда сдаем ЕГЭ:

АПРЕЛЬ

МАЙ

ИЮНЬ



Как сдаем ЕГЭ:

*Правила
проведения ЕГЭ*



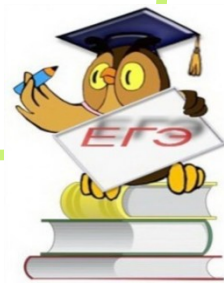
Что не забыть:

Что взять с собой:



Уважаемые родители!

- **Неверно думать, что если у вас нет специального образования, вы не сможете помочь своему ребенку подготовиться к ЕГЭ.**
- **Вы можете помочь в организации самоподготовки: предлагайте раз в неделю выполнить один из тестов типовых вариантов ЕГЭ. Пользуясь инструкцией по выполнению теста и таблицей ответов, вы сможете проверить задания.**
- **Ваша поддержка важна ему для формирования как психологической готовности к экзамену, так и позитивного отношения к новой форме аттестации**



Почему они так волнуются ?

Сомнение в
полноте и
прочности
знаний

Стресс
незнакомой
ситуации

Стресс
ответственно
сти перед
родителями и
школой



мнение в собственных
обностях: в логическом
мышлении, умении
анализировать,
концентрации и
спределении внимания

Психофизические и
чностные особенности:
тревожность,
застеничность,
неуверенность в себе

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки к ГИА?

Владением информации о процессе проведения экзамена

Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы

Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку



Обсудите, какой учебный материал можно повторить. Вместе составьте план подготовки.

Беспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал

Правила для родителей и выпускников

Правило первое: внимательно относитесь к рекомендациям учителей!

Правило второе: ГИА(ЕГЭ,ОГЭ) – это серьезно, но не страшно!

Правило третье: ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ!



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Самое главное в ходе подготовки к экзаменам — это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий.
- **Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом.**



Организация режима:

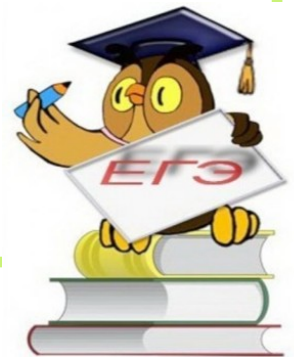
- *Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.*
- *Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером;*



Рекомендации психолога родителям

чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка
- избегать подчеркивания промахов ребенка
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах
- создать дома обстановку дружелюбия, уметь демонстрировать любовь и уважение к ребенку





Обратите внимание на питание ребенка во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс ВИТАМИНОВ.



Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга

Способы снять нервно-психическое напряжение

- ☀️ *спортивные занятия;*
- ☀️ *контрастный душ;*
- ☀️ *мытьё посуды;*
- ☀️ *скомкать лист бумаги и выбросить;*
- ☀️ *громко спеть свою любимую песню;*
- ☀️ *вдохнуть глубоко 10 раз;*
- ☀️ *погулять на свежем воздухе;*
- ☀️ *потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «активную».*



•Использование успокаивающих средств накануне или перед экзаменом не принесет вам успеха

• так как успокаивающие средства, которые в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают важную составляющую успеха ,а именно волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность учащегося.

Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать

Успешной сдачи экзаменов!

