

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



Подготовила: педагог-психолог Н.А.Слюсарева

Тема урока

«Экзамен» переводится 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



Что не забыть:

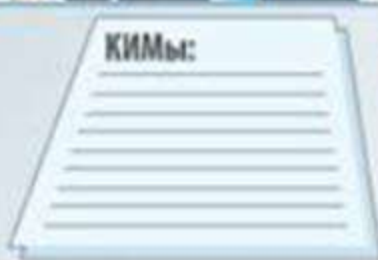
Как сдаем ЕГЭ:

*Правила
проведения ЕГЭ*

Что взять с собой:



КИМы:



Уважаемые родители!

- Неверно думать, что если у вас нет специального образования, вы не сможете помочь своему ребенку подготовиться к ОГЭ.
- Вы можете помочь в организации самоподготовки: предлагайте раз в неделю выполнить один из тестов типовых вариантов ОГЭ. 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**



**Сомнение в
собственных
способностях: в
логическом
мышлении, умении
анализировать,
концентрации и
распределении
внимания**

**Психофизические и
личностные
особенности:
тревожность,
астеничность,
неуверенность в
себе**

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ, ОГЭ?

Владением информации о процессе проведения экзамена

Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы

Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку



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

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

Правила для родителей и ВЫПУСКНИКОВ

Правило первое: внимательно относитесь к рекомендациям учителей!

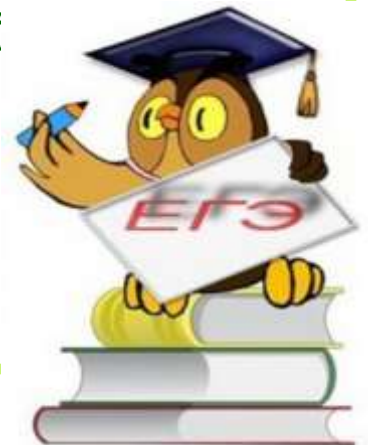
Правило второе: ОГЭ – это серьезно, но не страшно!

Правило третье: ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ!



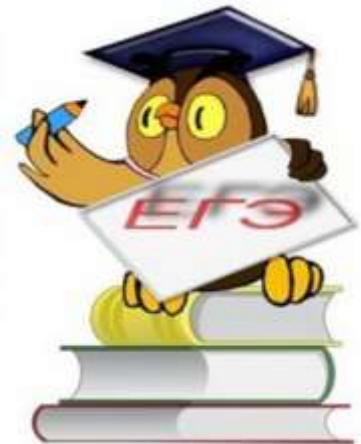
Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- 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.



Организацией 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;*
- ✿ *покричать то громко, то тихо;*
- ✿ *вдохнуть глубоко 10 раз;*
- ✿ *погулять по лесу;*
- ✿ *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 и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

**Успешной
сдачи
экзаменов!**

