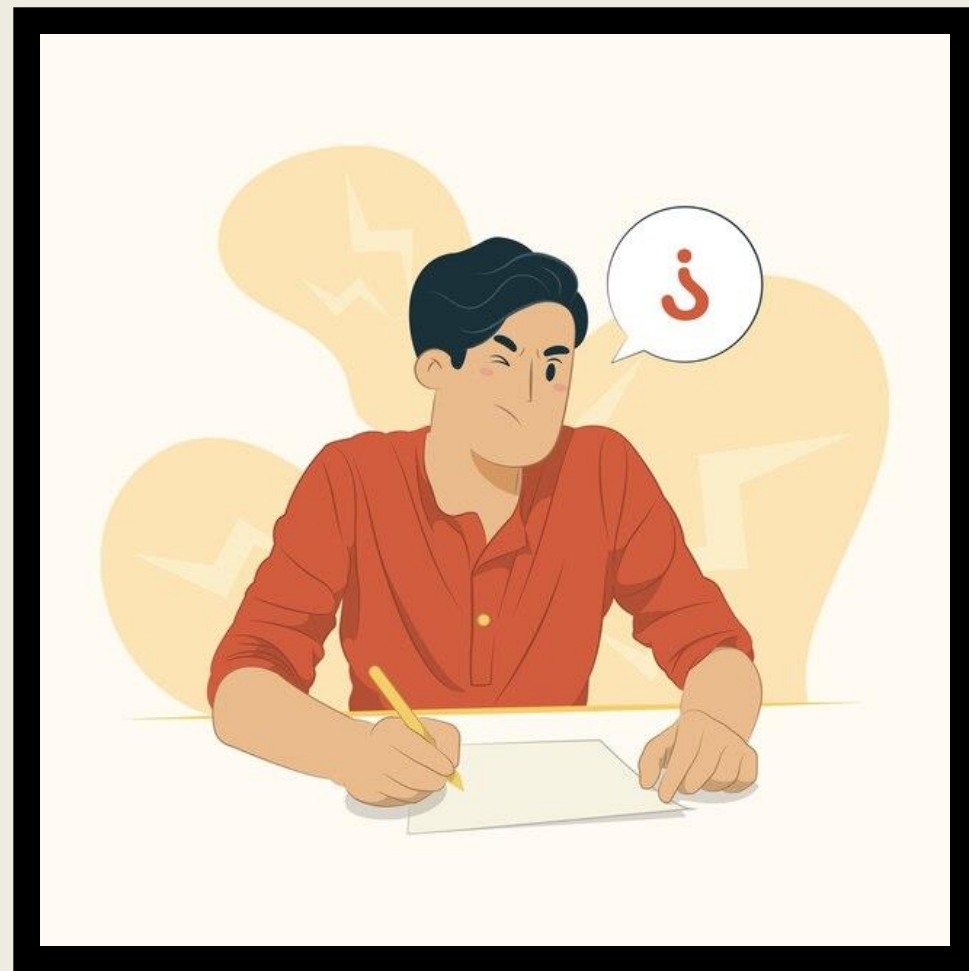




ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Педагог-психолог МАОУ гимназии 6
Стишкова Анастасия Андреевна

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для обучающихся 9-х и 11-х классов.



Почему выпускники так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе, астеничности (быстрой утомляемости) и т.д.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.



ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

- В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные условия для подготовки обучающегося и не мешать ему.
- Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь, спокойствие взрослых помогают школьнику успешно справиться с собственным волнением.

Психологическая поддержка



Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче государственной (итоговой) аттестации.

Поддерживать обучающегося – значит верить в него.

Основные направления при подготовке к экзаменам

- Слова поддержки, вера в ребёнка!
- Помощь в организации режима дня
 - Сон
 - Питание
- Легкие физические нагрузки
 - Эмоциональный настрой

Задачи родителей:

Создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы (для тревожных детей);

- создание ситуации успеха (для неуверенных детей);
- Снижение значимости экзамена: следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если обучающийся очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых);
- Повышение значимости экзамена (для гиперактивных детей, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации);
- определение того, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок (например, выслушать выученные им темы или помочь написать планы и конспекты).

Техника Pomodoro

1

Выберите задачу из списка



2

Установите таймер на 25 минут



3

Работайте над задачей, пока таймер не прозвенит



4

Поставьте рядом с задачей галочку



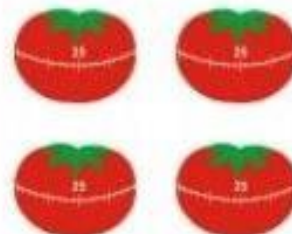
5

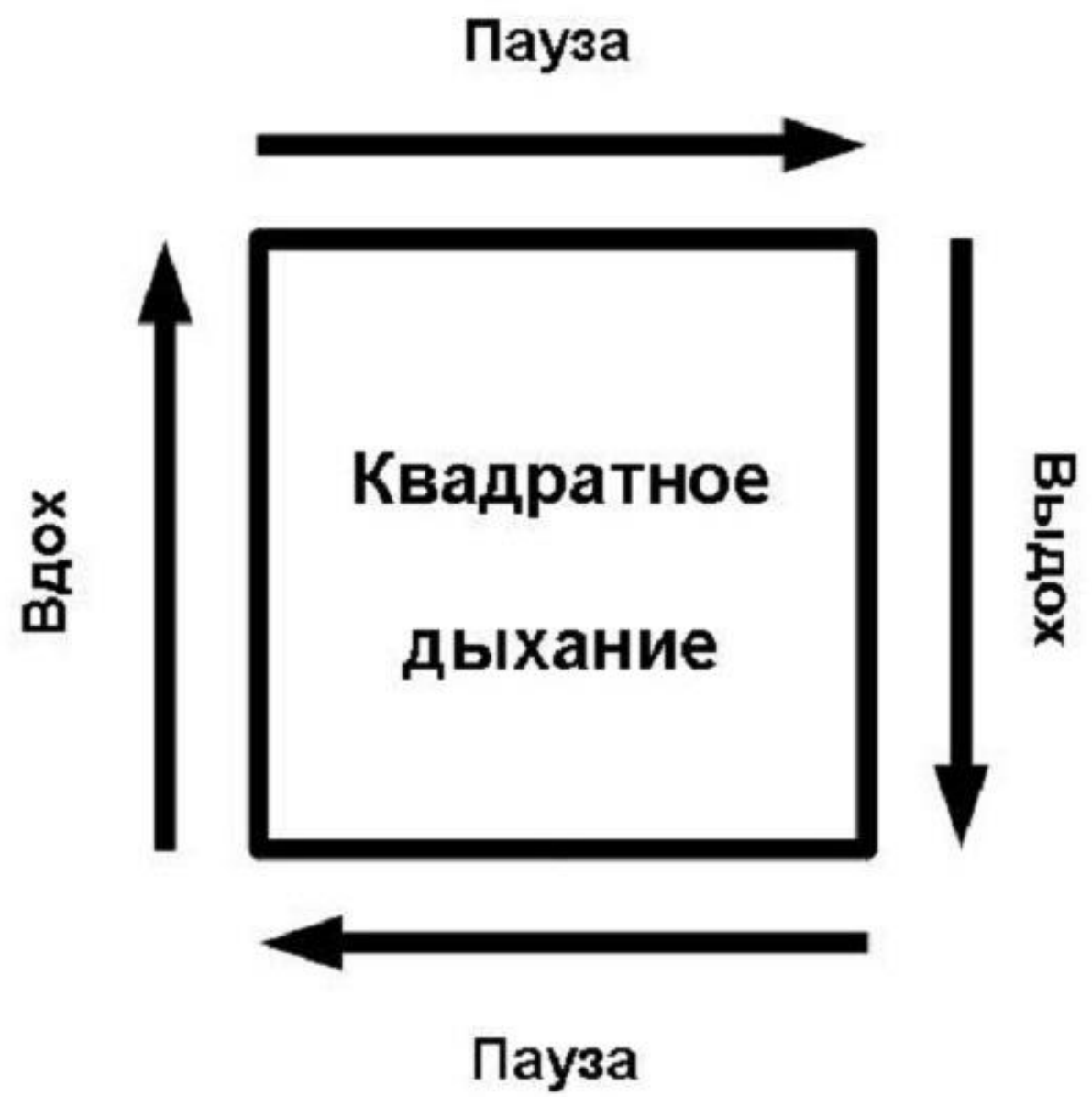
Сделайте короткий перерыв (5 минут)



6

После 4 помидоров сделайте большой перерыв (30 минут)





КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ

СТРАШОМ
ПЕДАГОГА-
ПСИХОЛОГА
ВШОЛА

1 ОБСУЖДАЙТЕ ЭКЗАМЕНЫ В СПОКОЙНОМ ТОНЕ

Важно, чтобы все разговоры не сводились к школе, будущему и экзаменам.

2 СОЗДАЙТЕ МЕСТО ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Обеспечьте пособиями, помогите организовать комфортное место и время для подготовки.



3 ОЦЕНИВАЙТЕ ВСЕ, ЧТО ВЫ ГОВОРите РЕБЕНКУ

Не нагружайте ребенка собственными страхами, негативными прогнозами и неуверенностью.

4 УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРЕДСТОЯЩИХ ЭКЗАМЕНАХ

Составьте собственное мнение: посмотрите примеры заданий, поговорите с педагогами и выпускниками.



5 РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ОТНОШЕНИИ К ЭКЗАМЕНУ

Выслушайте и дайте возможность ребенку высказаться. Расскажите о своих чувствах, а не ругайте ребенка.

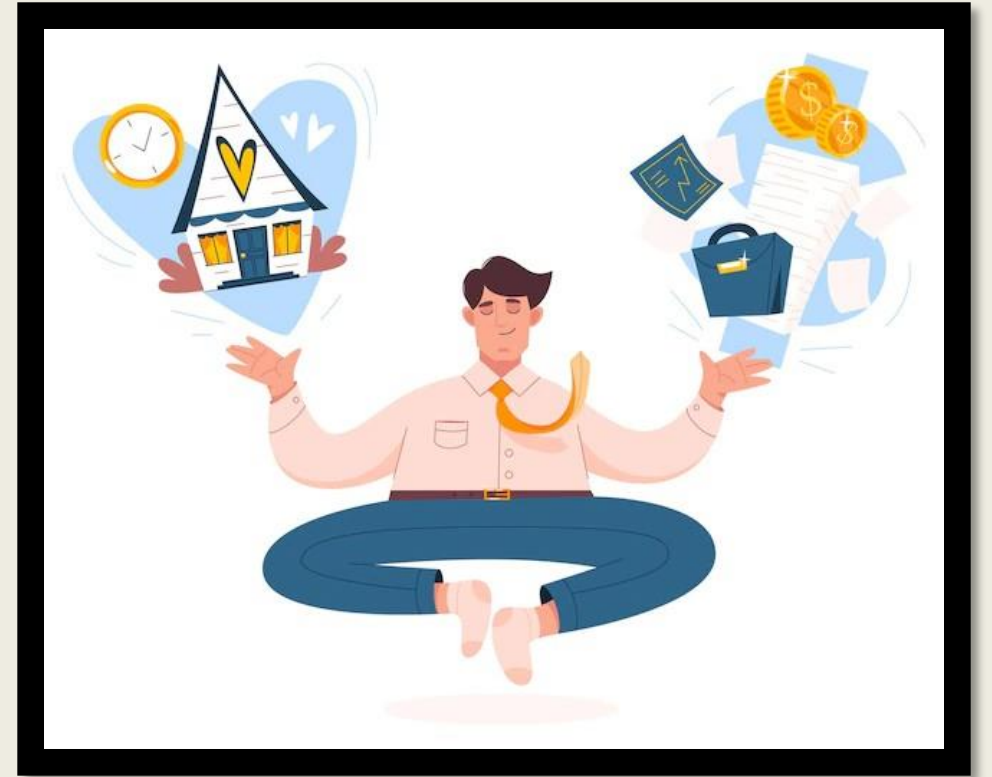
6 БУДЬТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ЧЕЛОВЕКОМ СО ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ

Поддерживайте его, помогите выбрать, на чем сосредоточиться в подготовке и как справиться с волнением.

*Будьте опорой для ребенка,
чтобы он мог рассказать
вам о своих трудностях
и получить помощь!*



○ Каждый, кто,
сдает экзамены,
независимо от
их результата,
постигает
самую важную в
жизни науку —



Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков

НЕЛЬЗЯ

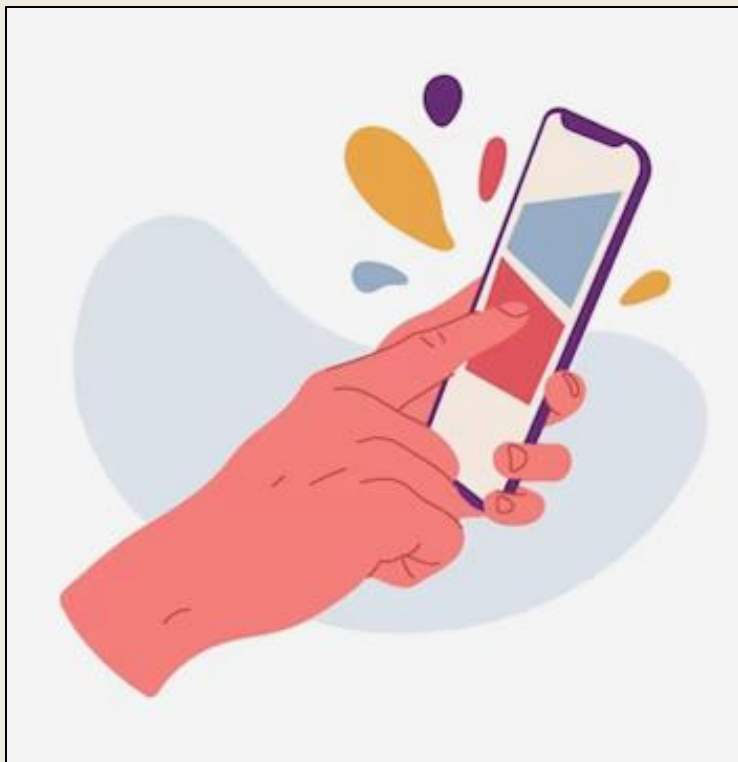
- Стыдить, ругать ребенка за его намерения
- Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения
- Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию
- Оставлять ребенка одного в ситуации риска
- Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка

МОЖНО

- Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей
- Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время
- Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите.
- Не оставляйте ребенка одного, привлечите других близких, друзей. Покажите ребенку, что окружающие заботятся о нем

- Будьте для ребенка поддержкой и опорой, что

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!



Экстренная психологическая помощь в России
для детей, подростков и их родителей:

8-800-2000-122.

**ГЕЛЕНДЖИКСКИЙ
ПСИХОНЕВРАЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР
(ФИЛЛИАЛ Г.НОВОРОССИЙСК) - 8 800 100
3894**

Единый телефон доверия для детей и
подростков

8 800 250 2955 / 8 (988) 32 36 496

Телефон доверия Научно-
практического центра психического здоровья д
етей и подростков имени Г.Е. Сухаревой:

+7 (495) 960-34-62

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!



Экстренная психологическая помощь в России для детей,
подростков и их родителей:

8-800-2000-122.

ГЕЛЕНДЖИКСКИЙ ПСИХОНЕВРАЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР
(ФИЛЛИАЛ Г.НОВОРОССИЙСК) - 8 800 100 3894

Единый телефон доверия для детей и подростков

8 800 250 2955 / 8 (988) 32 36 496

Телефон доверия Научно-
практического центра психического здоровья детей и подростков
имени Г.Е. Сухаревой:

+7 (495) 960-34-62