РОДИТЕЛЬСКИЙ ЛЕКТОРИЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЭКЗАМЕНАМ: поддержка семьи.

Терехина А.В., педагог-психолог
ГБОУ школа-интернат №5
г.о. Тольятти

- **Экзамен** - ответственный период в жизни выпускников школы. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности.
- Чтобы успешно сдать экзамен, к нему необходимо хорошо подготовиться. Поэтому родителям важно создать в семье **благоприятные психологические условия.**

Процессуальные трудности

- Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- Трудности, связанные с ролью взрослого.
- Трудности, связанные с критериями оценки.
- Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

Рейтинг трудностей выпускников

- Неадекватные и нереалистические установки по поводу ГИА - № 1
- Отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности - № 2
- Высокий уровень тревожности - № 3.

Составляющие познавательного компонента, которые способствуют успешной сдаче ГИА

высокий/ выше среднего уровень

- мобильность, переключаемость
- навыки организации деятельности
- устойчивая работоспособность
- умение концентрировать внимание и управлять им
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность
- сформированность внутреннего плана действий

Составляющие процессуального компонента

- ✓ Знакомство с процедурой экзамена.
- ✓ Навыки работы с тестовыми материалами.
- ✓ Умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми.
- ✓ Владение способами управления своим состоянием (саморегуляция).

Составляющие личностного компонента

- Наличие собственного адекватного мнения об экзамене, отсутствие нереалистической «мифологии».

- Адекватная самооценка - умение адекватно оценить свои знания, умения, способности.

Задачи подготовки выпускников к ГИА

- Ознакомление с процедурой сдачи экзамена.
- Формирование адекватного реалистичного мнения о предстоящем экзамене.
- Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

СТРЕСС - беспокойство по поводу результатов предстоящих испытаний и реакция организма на это переживание.

«Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете».

Г. Селье

Что думают об экзаменах наши дети

«Когда я думаю о предстоящих экзаменах, я ….

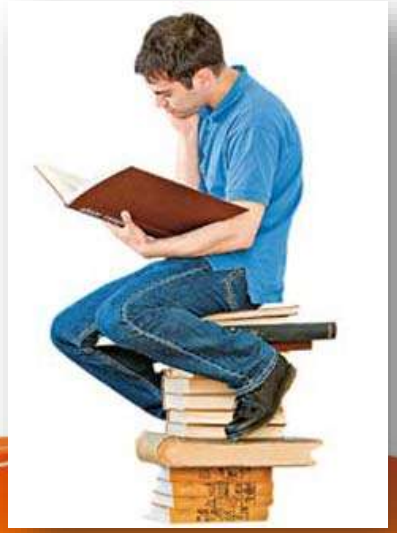
- *Переживаю*
- *Становится страшно*
- *Понимаю, что к ним надо готовиться*
- *Волнуюсь*
- *Надеюсь, что сдам хорошо».*

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ

Рекомендовано сутки разделить на три части

Сон - не менее 8 часов

Подготовка к экзаменам в школе и дома (8 ч.)



Спорт и прогулки на свежем воздухе (8 ч.)

Питание - это важно

Рекомендуем правильно питаться.

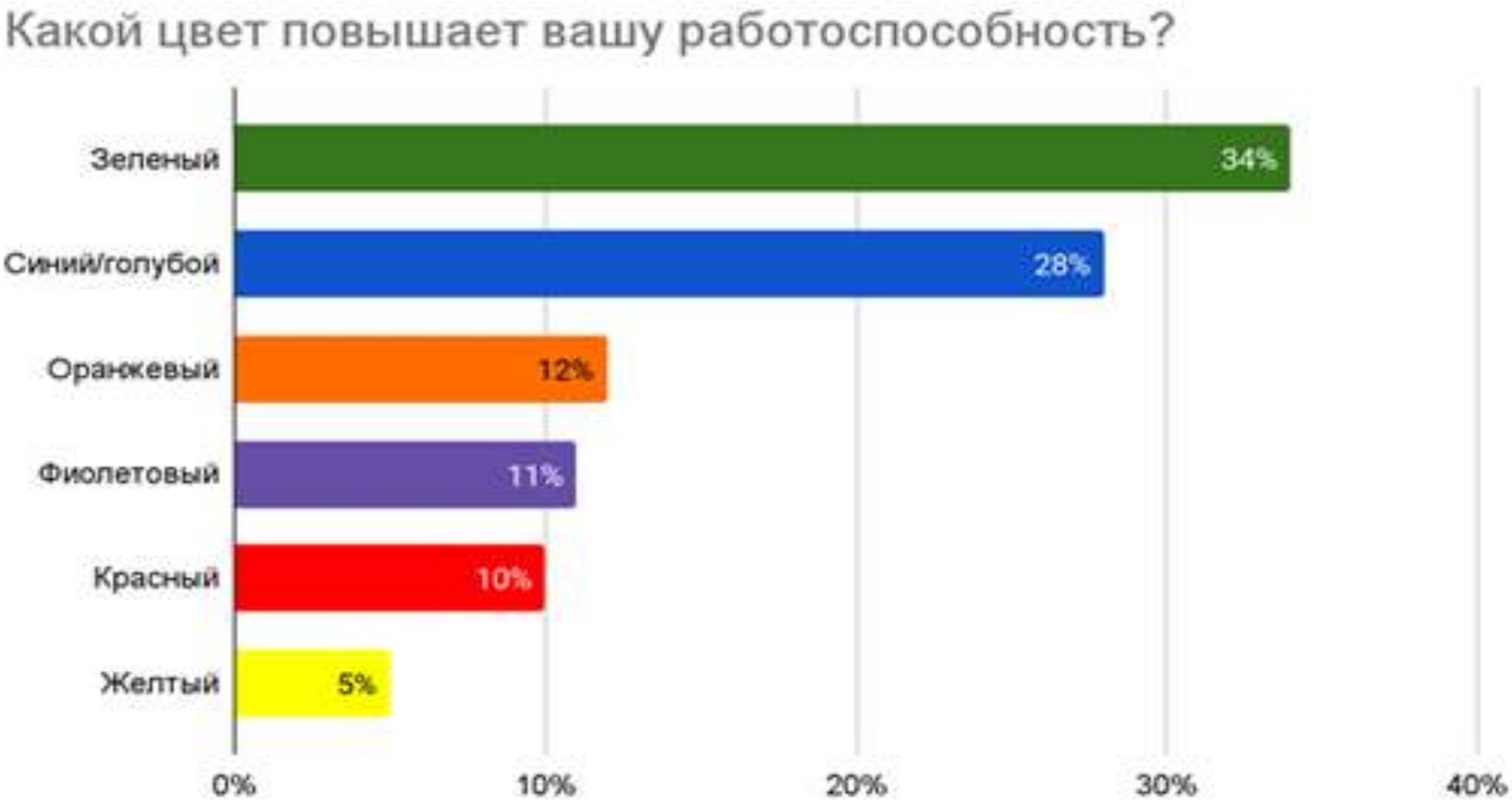
Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным, богатым витаминами.

УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- Чередовать умственный и физический труд.
- Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание.
- Минимум телевизионных передач и работы за компьютером.
- Стимулировать познавательные способности при помощи специальных упражнений.
- Поднять настроение и наполнить себя свежей силой при помощи дыхательных упражнений.

Место для подготовки к экзаменам

- Организуйте дома рабочее место для подготовки выпускника к экзаменам.



- Для повышения работоспособности расставляйте цветовые акценты

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

- **Не повышайте тревожность** ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате.

- Ребенку всегда **передается волнение родителей**, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

- Не тревожьтесь об оценке, которую ребенок получит на экзамене, и **не критикуйте ребенка** после экзамена.

- Внушайте ребенку мысль, что полученная оценка **не является** совершенным измерением его возможностей.

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

- **Подбадривайте детей, хвалите** их за то, что они делают хорошо.
- **Повышайте их уверенность в себе**, так как, чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- **Говорите чаще** детям:

«Ты у меня все сможешь!»

«Я уверена, ты справишься с экзаменами!»

«Я тобой горжусь!»

«Чтобы не случилось, ты для меня самый лучший!»

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

- **Наблюдайте за самочувствием** ребенка, никто, кроме Вас, не сможет во время заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, **не допускайте перегрузок**, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Способы снятия нервно-психического напряжения

- Контрастный душ
- Мытье посуды/уборка комнаты
- Смотреть на горящую свечу
- Покричать то громко, то тихо
- Вдохнуть глубже до 10 раз
- Скомкать газету и выбросить ее

Спортивные занятия, танцы, музыка, рисование, рукоделие.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- Обеспечьте ребенку **полноценный отдых,** он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Ведите разговоры на **отвлеченные темы.**
- Создайте в семье атмосферу **психологического комфорта,** демонстрируйте любовь и поддержку.

Экзамены без стресса!