

МКОУ «Зеленорощинская СОШ»

**Психологическая готовность
обучающихся к
ГИА или Секрет успеха.**

До экзаменов осталось...



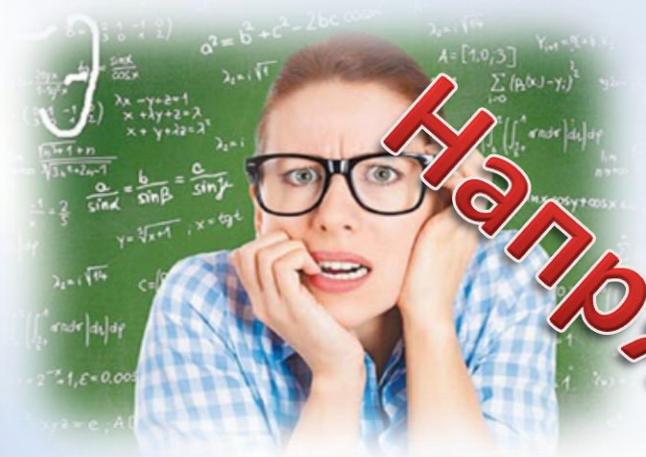
Экзамен???



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



СТРЕСС



Напряжени



УСТАЛОСТЬ

Нервоз

Нервозность

Тревога

Страх

Почему волнуются выпускники???

Сомнение в полноте
и прочности знаний

Стресс незнакомой
ситуации

Стресс
ответственности
перед родителями и
школой



Сомнение в
собственных
способностях

Психофизические и
личностные
особенности:
тревожность,
неуверенность,
застенчивость

Как избежать?

Знания

Тренировки

Цель

Режим дня

Умение управлять
своими эмоциями

Умение работать с
информацией

Сосредоточенность

Информированность



Что делать родителям?



Главная задача родителей при подготовке к экзамену – помочь ребёнку снизить тревожность и напряжение и организовать себя.

УСПОКОИТЬСЯ

*Не проецируйте
свою тревогу на
ребёнка.*

В период подготовки к экзаменам именно родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребёнка, помочь ему освободиться от негативных эмоций.

Подбадривайте и поддерживайте детей



*Поддержать можно за счёт прикосновений,
совместных действий, физического соучастия,
выражения лица.*

Слова, которые поддерживают ребёнка

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя получится», «Не боги горшки обжигали» и т.д.

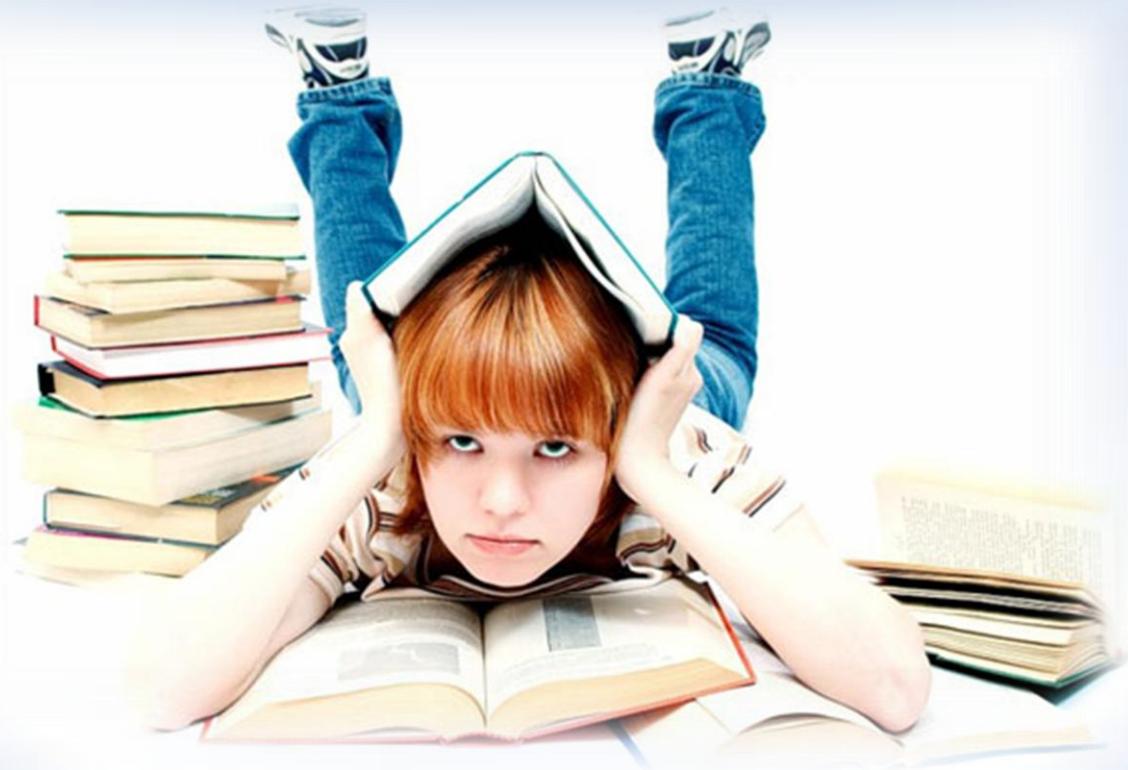
Организуйте рабочее место



*Обеспечьте
удобное место для
занятий.*

*Полезно
заниматься на
свежем воздухе.*

Не допускайте переутомлений



Следите за состоянием ребёнка. Помните, никто кроме Вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.

*Посоветуйте вовремя сделать передышку.
Объясните, что отдыхать, не дожидаясь усталости
– лучшее средство от переутомления.*



Обратите внимание на питание ребёнка



Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

Не допускайте перевозбуждения нервной системы

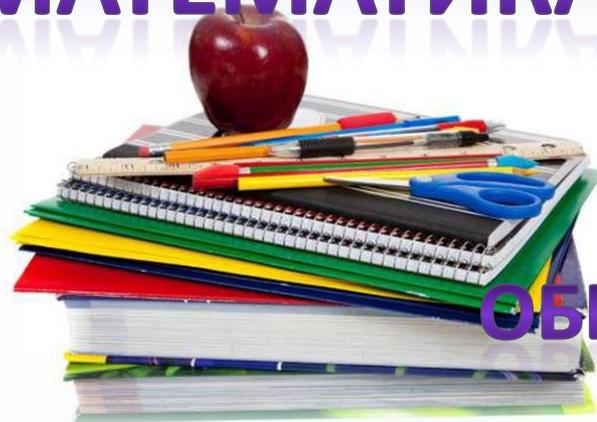


Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки), т.к. нервная система и так на взводе.

Система подготовки.

План.

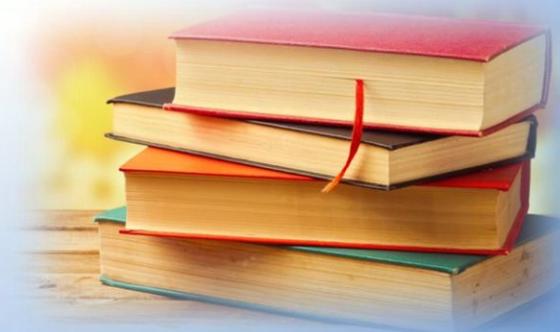
МАТЕМАТИКА



РУССКИЙ



ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ



Моделирование ситуации



Чтобы помочь своему ребёнку в подготовке и сдаче экзаменов, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите колледж, в который будет поступать ваш ребёнок.

Перед экзаменом...



Обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя.

Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Во время экзамена



*Просмотреть всю работу.
Внимательно читать задания.
Пропускать, если не знаешь.
Исключать. Мыслить логически.*

После экзамена...

**НЕ КРИТИКУЙТЕ РЕБЁНКА
ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНА!**

Помогите своему ребенку, если он получил низкую оценку или вовсе провалил экзамен. Постарайтесь вместе с ним понять, в чем причина такой неудачи и обсудите вытекающие из этого выводы.

Родители не могут

ВМЕСТО

ребёнка сдать экзамены,

но они могут быть

ВМЕСТЕ

с ребёнком во время его

подготовки к экзамену.

Удачи

Вам и Вашим детям!!!



Спасибо
за внимание!