

Создание психологического климата при подготовке и сдаче государственной итоговой аттестации



*Нас ждут экзамены,
так будем же готовы*

**Психологическая
ГОТОВНОСТЬ**

**Предметная
ГОТОВНОСТЬ**

**Личностная
ГОТОВНОСТЬ**



Наша задача - сдать ГИА, а хорошо сдать еще лучше

Успешная сдача экзаменов – это наша с вами общая задача, в решении которой и у семьи, и у школы есть свои зоны ответственности. Проблемы, связанные с подготовкой к школьным экзаменам, во все времена имели особую эффективную значимость для учащихся, родителей и педагогических работников.

Почему они так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний
- Стресс незнакомой ситуации
- Стресс ответственности 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

Подготовка к экзаменам

- Ранняя предпрофильная подготовка, когда ребята начинают выбирать кружки по интересам.
- Профильная подготовка по направлениям.
- Профориентационное тестирование.
- Занятия в тренинговом режиме «Экзамены без стресса».
- Консультирование родителей и учащихся по возникающим проблемам.

Нельзя научиться плавать, стоя на берегу!



- Именно родители могут ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ГИА.
- Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзамена?

7

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка
- Избегать подчеркивания промахов ребенка
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку

Слова для поддержки

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 все сможешь

Я уверена , ты справишься с экзаменами

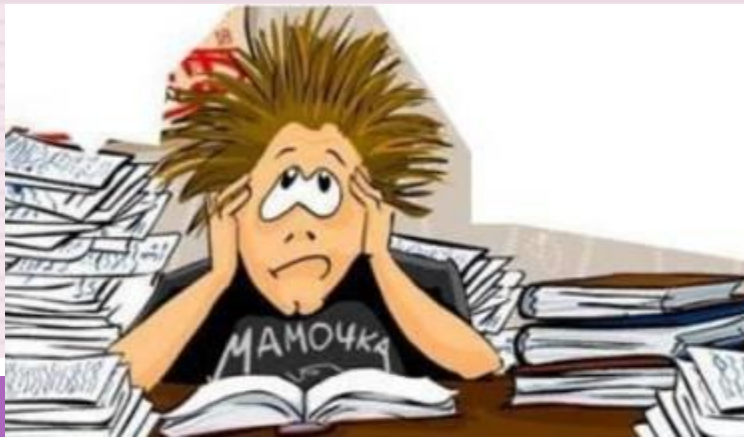
Я тобой горжусь



Режим подготовки

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.



Питание

Рекомендуем правильно питаться. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным, богатым витаминами. Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу, мясо.



Режим дня

Рекомендуем сутки разделить на три части



Подготовка к
экзаменам в школе и
дома-8 часов



Спорт, прогулки на
свежем воздухе- 8 часов



Сон - не менее 8 часов



Простые советы

Не тревожьтесь об оценке, которую подросток получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена.

Не повышайте тревожность подростка на кануне экзаменов

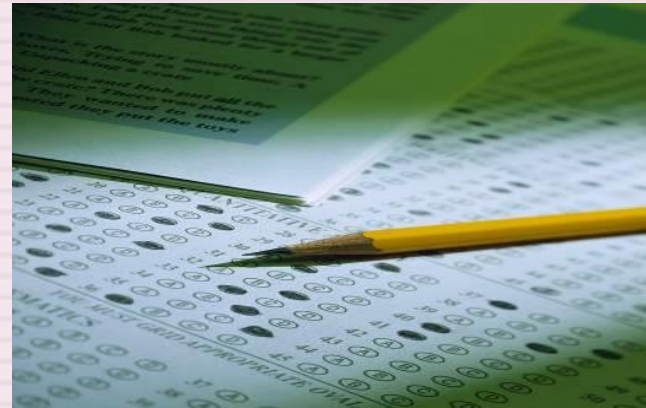
Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

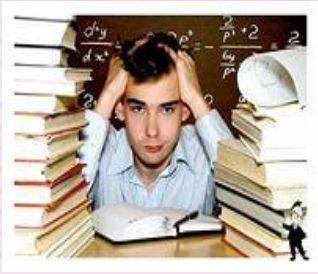
Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Накануне экзамена

Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



**Бессонная ночь перед
экзаменом - это ошибка**

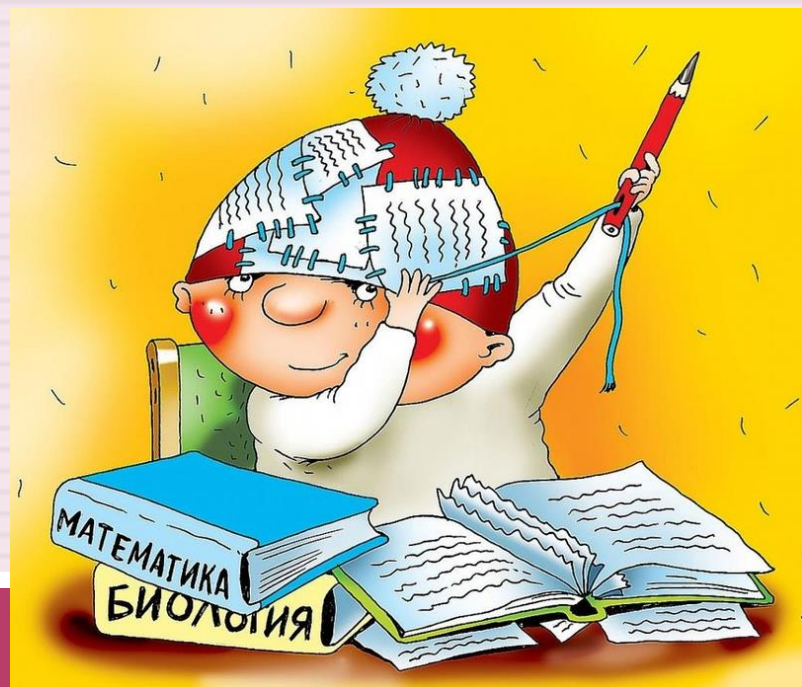


Помните!

**Самое главное – это снизить
тревожность и напряжение ребенка и
обеспечить подходящие условия
для занятий.**



Каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись — вдохнуть полной грудью и идти дальше...





**Спасибо за
внимание!**