

# **Психологическая подготовка к ГИА**

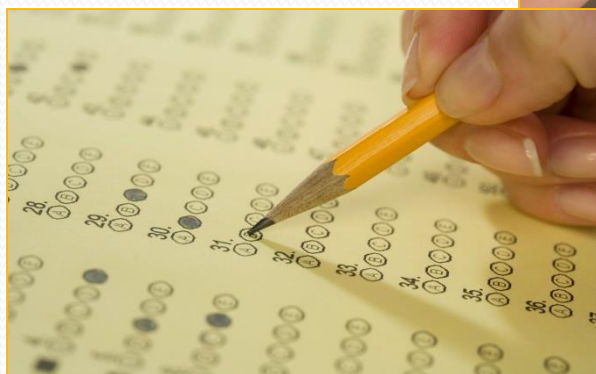
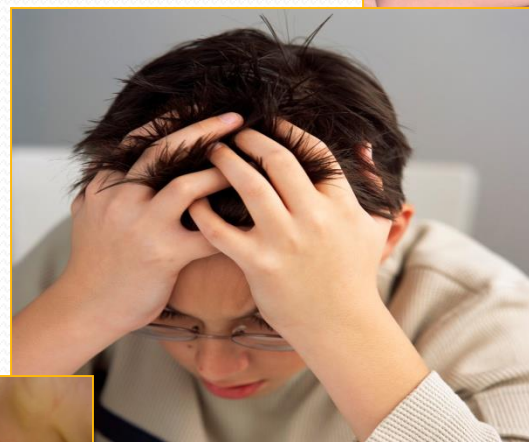
Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, но переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному.



С чем это связано?

# Психологические трудности при подготовке и сдаче экзаменов

- Познавательные
- Личностные
- Процессуальные



# Познавательные трудности

## Причины познавательных трудностей:

Недостаточный объем знаний.



Недостаточная сформированность  
навыков работы с тестовыми заданиями

Неспособность гибко оперировать  
системой учебных понятий  
предмета



# Личностные трудности

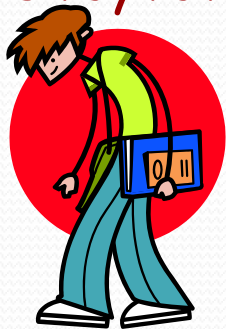
## Причины личностных трудностей:

Ощущение нового, «неизвестного».

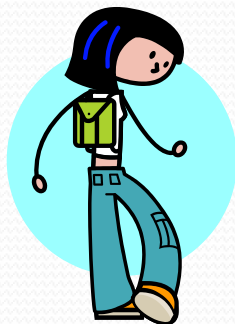


Неуверенность в себе, заниженная самооценка.

Отсутствие возможности получить поддержку взрослых.



Особенности характера.



# Процессуальные трудности

## Причины процессуальных трудностей:

Недостаточное знакомство с процедурой экзамена

Отсутствие четкой стратегии деятельности

Отсутствие опыта и навыка подобной работы

Временные рамки



## Рекомендации.

### Тайм-менеджмент

- Составьте вместе с ребенком план действий: на неделю, месяц, на определенный период ...  
Приучайте жить по расписанию, планировать и распределять свое время. Будьте примером!
- Подскажите подростку идею завести дневник. Сначала просто как органайзер: фиксация то, что сделал, планы на завтра, потом как средство излить душу, снять напряжение.
- Если вы знаете, жаворонок ваш ребенок или сова, помогите ему спланировать рабочий график с учетом этих особенностей. У большинства людей пики суточных биоритмов приходятся на периоды с 9.00 до 12.00 и с 16.00 до 18.00.

## **Рабочее место**

**Оборудуйте уединенное рабочее место.**

**Лучше поставить стол где-нибудь в углу, чтобы ребенок чувствовал себя в некоторой изоляции, когда работает. Учащийся подросток охотно отвлекается, поэтому помогите ему убрать со стола лишние предметы.**

**В комнате должен быть свежий прохладный воздух.**

**По линии взгляда хорошо бы повесить картину, постер в зеленых, желтых, голубых, фиолетовых тонах – эти цвета успокаивают и повышают эффективность занятий.**

## О здоровье

**Прогулки.** Сделать традицией совместные прогулки перед сном (15-20 мин.), чтобы легко заснул.

**Спорт.** Если ребенок склонен впадать в уныние, ему поможет равномерная длительная нагрузка: бег в парке (с вами или с собакой), плавание в бассейне, занятия на тренажерах в спортзале. Для эмоционального, возбудимого подростка ближе игровые виды спорта: футбол, баскетбол, теннис. Можно походить на бокс, борьбу, дать выход агрессии, страху, испытать сильные переживания, не связанные с учебными проблемами.

**Сон.** И все же спать надо. Хотя бы 4-5 часов ежедневно.

**Режим работы.** Правильный режим такой:

40 минут – занятия, 15 минут – перерыв,  
отдых глазам.

# Душевный покой

*Важнейшая функция родителей – успокоить выпускника.*

- Иногда полезно обсудить худший вариант и убедиться, что и в этом случае жизнь продолжается.
- Напоминайте подростку так часто, как ему нужно, что вы любите его независимо от оценок, что в нем есть много важных человеческих качеств, которые вы цените, что вы готовы поддержать его в любом случае.
- Есть дети, которых нужно не столько успокаивать, сколько мобилизовать.
- Любые непривычные проявления в поведении ребенка должны заставить вас насторожиться. Возникающие вопросы полезно обсудить с профессионалами: школьный учитель, психолог.

## **Поддерживать ребенка – значит верить в него!**

Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого человек считает значимыми для себя.

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку:



**«ТЫ СМОЖЕШЬ ЭТО СДЕЛАТЬ!»**