

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия им. академика Н.Г. Басова при Воронежском
государственном университете

Психологическая подготовка к ЕГЭ: чем психолог может помочь выпускнику, педагогу, родителю?



- Педагог-психолог: *Н.Н. Азнаурьяни*
- Воронеж 2015





- **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.**
- **Психологическая поддержка — это один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?**





Методы и приемы:

- Поддерживать ребенка – значит верить в него. 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».
- Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражением лица.





И ТАК, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА, НЕОБХОДИМО:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- Анализировать неудачи, без нотаций,
- 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.





ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ СЛЫШАТЬ И ПОНИМАТЬ ПОДРОСТКА:

- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
- Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:

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.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя 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.



РЕЖИМ, РАБОЧЕЕ МЕСТО, ПИТАНИЕ:

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга





ЗДОРОВЫЙ СОН:

- Продолжительность сна в период подготовки к экзаменам должна быть не менее 8 часов. Поощряйте и перерывы между повторениями тем, особенно если это будет прогулка на свежем воздухе или смена умственной деятельности на физическую.
- Не разрешайте ребёнку долгие часы проводить у телевизора, компьютера, планшета, интернета, что уменьшает работоспособность и нагружает нервную систему.





КАК УСПЕШНО ПОДГОТОВИТЬ МАТЕРИАЛ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА:

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.
- Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в кухне и т.д.





ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у подростка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.





ПОРЕКОМЕНДУЙТЕ ДЕТЯМ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- **И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**



ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ:





- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.
- Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.





- Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.
- Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.





ПРОЯВЛЕНИЕ СТРЕССА





- Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.





КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ГАРМОНИЗАЦИЮ ЛЕВОГО И ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ:

- Физическое упражнение - **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.





- Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.
- Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.





- Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание»**. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТАНОВКА

- **Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.**
- **Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия.**



РОДИТЕЛЬСКАЯ ПОДДЕРЖКА, ПОНИМАНИЕ И
ЛЮБОВЬ – ОСНОВА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОЙ,
УСПЕШНОЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗРЕЛОЙ
ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

