

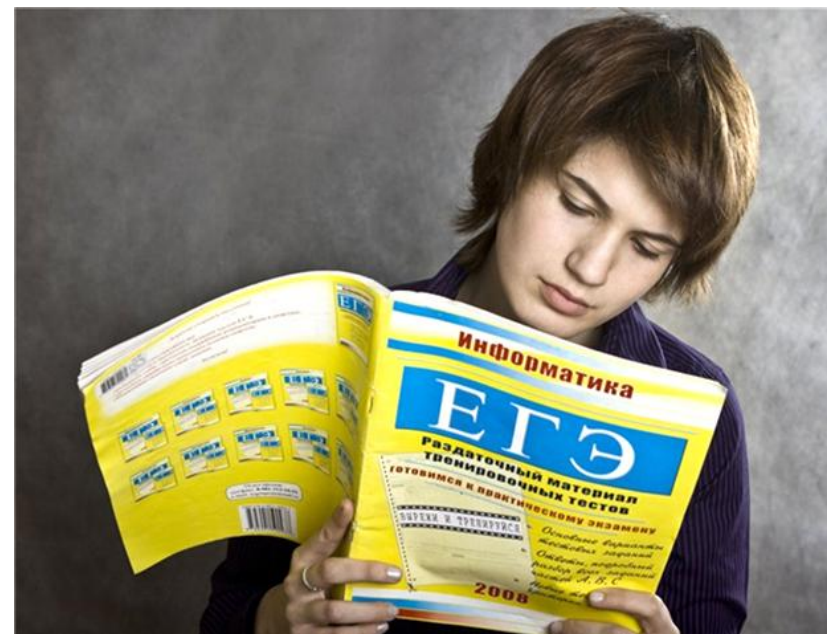
Психолого-педагогическое сопровождение старшеклассников к государственной итоговой аттестации



**Куракина Е.Ю. к.п.н.,
педагог-психолог
декан факультета
содержания и методики
обучения КОИРО**

Составляющие готовности выпускников к ЕГЭ и ГИА

- В готовности учащихся к сдаче экзамена в форме ЕГЭ и ГИА выделены следующие составляющие:
- информационная готовность** (информированность о правилах поведения на экзамене, информированность о правилах заполнения бланков и т.д.);
- предметная готовность** или содержательная (готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания);
- психологическая готовность** (состояние готовности — "настрой", внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена).



Почему дети так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в **собственных способностях**: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - **тревожности, неуверенности в себе**.
- Боятся **незнакомой, неопределенной ситуации**.
- Испытывают **повышенную ответственность перед родителями и школой**.



Что такое психологическая поддержка?

- **Психологическая поддержка**

– это процесс:

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает поверить в себя и в свои способности;
- который помогает избежать ошибок;
- который поддерживает при неудачах.

Необходимо:

- забыть о прошлых неудачах;
- помочь обрести уверенность в том, что человек справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.





Как помочь детям во время экзаменов

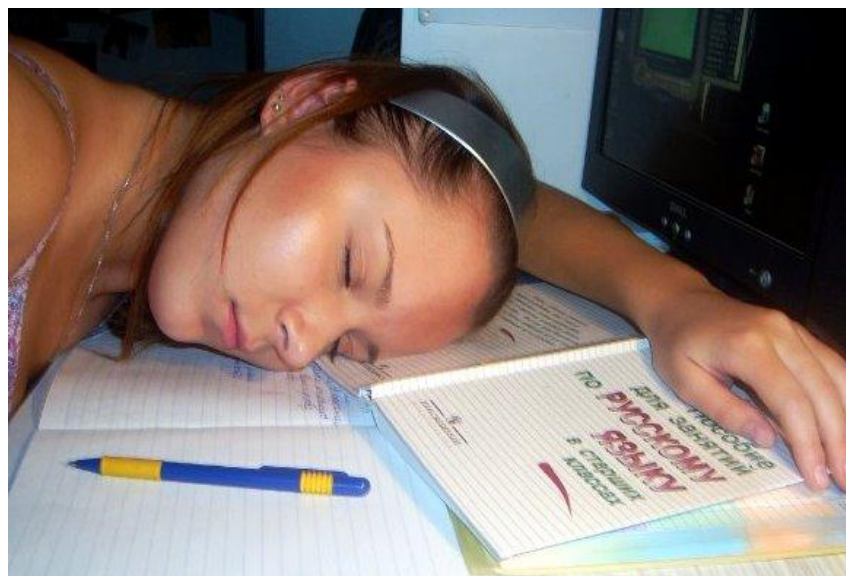
1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что **количество баллов не является совершенным измерением его возможностей**
2. Обеспечьте дома **удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
2. Обратите внимание на **питание ребенка**: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов (рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга)
3. Наблюдайте за **самочувствием** ребенка. Контролируйте **режим** подготовки ребенка, не допускайте перегрузок
4. Помогите детям **распределить темы** подготовки по дням.
5. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка **ориентироваться во времени**

6. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

7. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

8. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он **должен отдохнуть и как следует выспаться.**



- **Чтобы поддержать ребенка необходимо:**
- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
Помочь ребенку в формировании **адекватной позитивной самооценки**
- 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;
- Настраивать детей на **позитивный результат**
- **Научить организованности**
- **Не связывать ЕГЭ с единственным фактором, имеющий значение для будущего ребенка**





Позитивные утверждения перед экзаменом!

100 баллов!

Внимательно читайте все задания и вопросы. Ответы записывайте в бланк ответов.

В бланке ответов № 1 в поле "Резерв-5" и в бланке ответов № 2 в поле "Резерв-8" указать номер варианта;

В случае нарушения целостности индивидуального комплекта следует обратиться к организатору и аудитории и получить другой комплект.



**ТЫ ХОРОШО НАПИШЕШЬ
ЕГЭ**

**Успехов, Вам, и вашим
детям дорогие родители!!!**

