

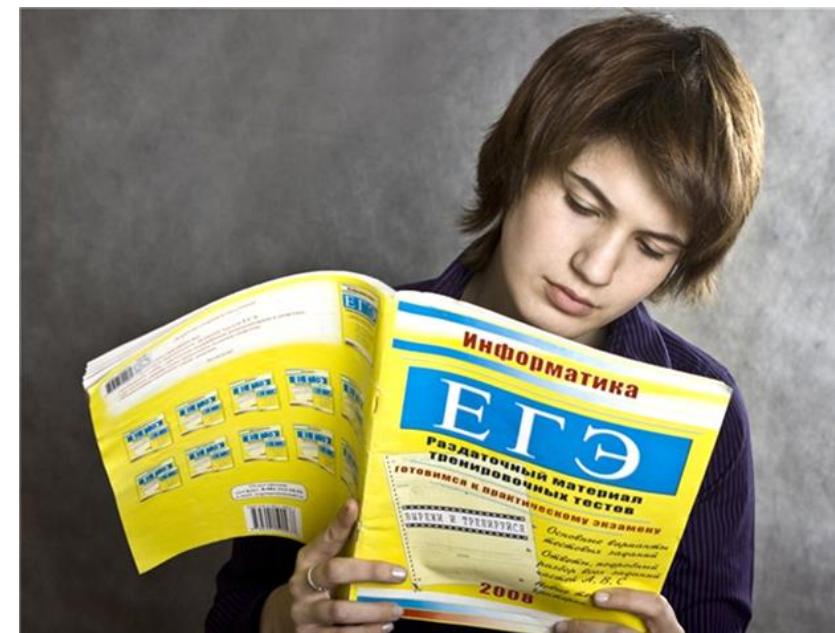
Психолого-педагогическое сопровождение старшеклассников к государственной итоговой аттестации



**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 **количество 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.

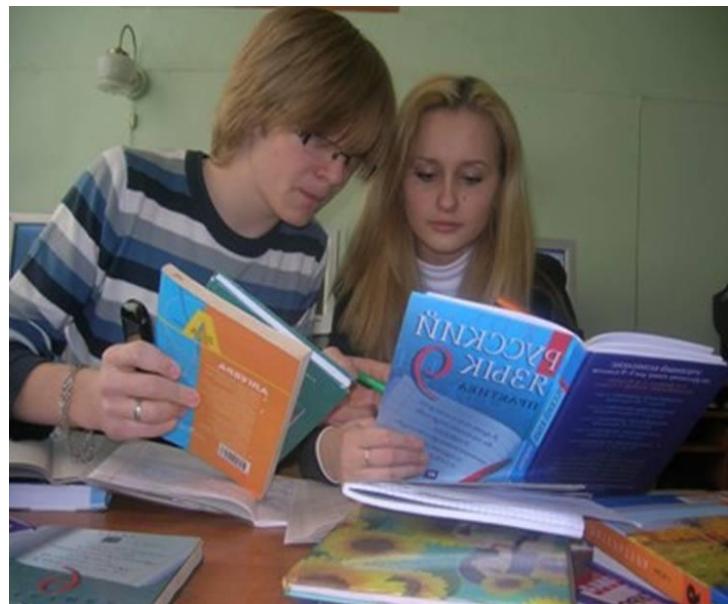
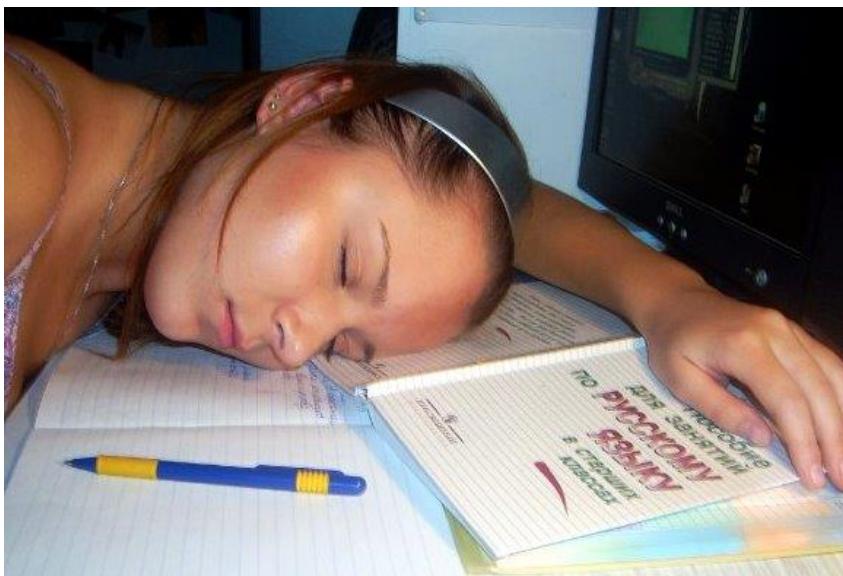
5. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка **ориентироваться во времени**

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:**
- Опираться 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想要 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!



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

