



Психологическая подготовка к ГИА

Рекомендации родителям

к.филос.н., доцент,
педагог-психолог МБОУ Лицея №3
Картанова Т.Е.
г. Саров

Три фактора, влияющие на успешность сдачи экзаменов

- Познательный
- Мотивационный
- Эмоциональный



Три этапа экзамена

1. Подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом
2. Поведение накануне экзамена
3. Поведение во время экзамена



Родители - не сторонние наблюдатели во время подготовки ребенка к экзамену, а участники подготовки, оказывающие своему ребенку всестороннюю помощь и поддержку

Рекомендации родителям

на этапе подготовки учащихся к экзамену

- 1.** Обеспечить удобным местом для работы
- 2.** Помочь в решении организующих вопросов:
 - дата начала подготовки
 - четкий план занятий подготовки
 - последовательность
 - режим
- 3.** Ознакомить с методикой подготовки: структурирование материала, схемы, таблицы, выписки, памятки
- 4.** Осуществлять положительный эмоциональный настрой ребенка
- 5.** Организовать тренировки выполнения тестов



Организация тренажа, ознакомление с методикой выполнения тестов

- работать с учетом времени
- внимательно читать инструкции
- настроиться на работу (пробежать глазами весь тест)
- начинать отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений
- читать задание до конца
- думать только о текущем задании
- использовать метод исключения
- пропускать трудные или непонятные задания
- перед тем как вписать ответ, перечитать вопрос
- оставить время для проверки

Работа родителей на поддержку



- Не нагнетать ситуацию
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения
- Опирается на сильные стороны ребенка
- Проявлять веру в ребенка
- Подбадривать детей, хвалить их за то, что они делают хорошо
- Наблюдать за самочувствием
- Обратит внимание на питание ребенка

Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки



- Капуста – снимает нервозность
- Лимон – освежает мысли, облегчает восприятие информации
- Черника – способствует кровообращению мозга
- Орехи – укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга
- Клубника – быстро нейтрализует отрицательные эмоции
- Бананы содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы он просигнализировал : «Вы счастливы».

Работа родителей на поддержку



- Использовать позитивный настрой
- Напомнить приемы самонастройки

Приемы самонастройки

- Мысленно рисовать картину триумфа
- Не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели
- Самоприказ
- Проигрывание в воображении модели желательного поведения
- Интеллектуализация
- Включение
- Нетрадиционные методы подготовки организма, улучшающие кровоснабжение
- «Энергетическое звание»
- Приемы на восстановление гармонии правого и левого полушария



Способы снятия

нервно-психического напряжения

- Спорт
- Контрастный душ
- Стирка белья
- Мытье посуды
- Пальчиковое рисование
- Кляксы
- Раскрашивание
- Скомкать газету и выбросить ее
- Порвать газету на мелкие кусочки и выбросить ее
- Громко спеть любимую песню
- Покричать
- Потанцевать под любую музыку
- Смотреть на горящую свечу
- Вдохнуть глубоко до 10 раз
- Погулять в лесу, покричать

Накануне экзамена

- Обеспечить ребенку ночью перед экзаменами полноценный отдых
- Не допускать обезвоживания организма ребенка
- Обеспечить легкий и полноценный завтрак
- Настраивать ребенка в позитивной форме

