



Краевое родительское собрание

Психологическая готовность детей и родителей к сдаче экзаменов





Экзамен – это... ?



**сомнение,
волнение,
неуверенность**

ИЛИ



**жизненный опыт,
проверка своих
способностей,
оценка возможностей**



Модель психологической готовности к ЕГЭ

**Эмоциональная
ГОТОВНОСТЬ**



Информированность



Знания





Информация, которую необходимо знать родителям



✓ сроки и место проведения ЕГЭ



✓ порядок проведения ЕГЭ

✓ основания для удаления с экзамена,
изменения и аннулирования результата ЕГЭ



✓ порядок подачи и рассмотрения апелляций

✓ время и место ознакомления
с результатами ЕГЭ



✓ результаты ЕГЭ



✓ порядок приёма документов в ВУЗ



Признаки стресса

Интеллектуальные признаки стресса:

- ✓ проблемы с запоминанием новой информации;
- ✓ проблемы с концентрацией внимания;
- ✓ забывчивость, неорганизованность;
- ✓ постоянное беспокойство;
- ✓ тревога или скачки мыслей;
- ✓ беспорядок, который не волнует;
- ✓ трудности в принятии решения;
- ✓ недальновидность;
- ✓ бессонница, ночные кошмары;
- ✓ пессимизм;
- ✓ тревожные мечты



Эмоциональные признаки стресса:

- ✓ беспокойство, чувство вины;
- ✓ депрессия и ощущение несчастья;
- ✓ капризность;
- ✓ раздражительность ;
- ✓ гнев, разочарование, враждебность;
- ✓ внезапные приступы паники;
- ✓ чувство одиночества и изоляции;
- ✓ невозможность расслабиться;
- ✓ частые перепады настроения;
- ✓ ощущение перегруженности;
- ✓ тревога, нервозность;
- ✓ чрезмерная реакция на маленькие неприятности



Как помочь ребёнку справиться с эмоциональным напряжением

1. Физические упражнения



Спорт укрепляет организм ребёнка, делает его энергичным, выносливым, устойчивым к эмоциональным нагрузкам. Вы должны приучить ребёнка к активным видам деятельности: бег, плавание, велосипедные прогулки

2. Избавление от негативных эмоций



Как помочь ребёнку избавиться от негативных мыслей и ощущений, которые не дают покоя. Можно завести дневник, в котором он бы описывал свои чувства, тем самым освобождаясь от них и понимая, что за ними стояло

3. Определение видов деятельности, с помощью которых можно отдохнуть



Научите ребёнка находить время на отдых. Это могут быть встречи с друзьями, совместные посещения культурных мероприятий, чтение художественной литературы



Как помочь ребёнку справиться с эмоциональным напряжением



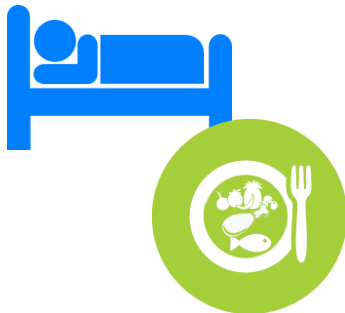
4. Планирование

Научите ребёнка планировать свой день. Если ребёнку предстоит выполнение нелёгкой задачи, лучше разделить её на части и выполнять каждую часть за определённый промежуток времени



5. Обращение за помощью и оказание эмоциональной поддержки

Ребёнок не должен справляться со всем в одиночку. Если у него слишком много обязанностей, он может попросить о помощи родителей, братьев, сестёр, друзей



6. Полноценный сон и хорошее питание

– необходимы для того чтобы справляться с трудностями



Как помочь ребёнку справиться с эмоциональным напряжением

Анализ ситуации



Если ваш ребёнок потерпел в чем-то неудачу, научите его извлекать из этого пользу.

Вместо того, чтобы ругать себя:

«Я плохо написал контрольную, потому что я ничего не умею делать и ничего у меня не получается».



Он должен реально смотреть на вещи:

«Я плохо написал работу, значит, что-то недоучил».

Это поможет ему в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы

Краевое родительское собрание



**все ПОБЕДЫ
начинаются
с ПОБЕДЫ
над САМИМ СОБОЙ!**

