



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся 9,11 классов в период подготовки к государственной итоговой аттестации 2024 года

**ШИПЫРЕВА НАТАЛИЯ ИВАНОВНА,
ЭКСПЕРТ МКУ «ЦДИК»**

ГИА – это стресс?!



Страх не оправдать
ожидания окружающих
людей



Страх показать низкий
результат, быть хуже
остальных



Страх неопределенности



Напряженная атмосфера
(жесткие требования,
множественные запреты)



Навыки, необходимые для успешной подготовки к экзаменам



процессуальные

- Знание нюансов проведения ГИА

организационные

- Четкое планирование процесса подготовки

личностные

- Управление эмоциональной сферой



Факторы стресса

Низкий балл за экзамен

- Обозначить варианты повторной сдачи
- Показать, что из любой ситуации есть выход

«Чужие учителя на экзамене»

- Объяснить, что все участники процесса заинтересованы в успешной сдаче и действуют строго по правилам

Страх ошибки

- Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил её?
- Как вести себя, если не знаешь ответ?



Негативный психологический настрой

АНТИ СТИМУЛ

От Петрова я ничего хорошего не жду!

Не сдашь – пойдешь дворником работать!

Зачем ты вообще пошел в 11 класс?!



Позитивный психологический настрой

Вы справитесь! Главное – уделить достаточно времени и сил подготовке!

Экзамен важная, но не критичная ситуация в жизни. Из любой ситуации есть выход.

Разработайте индивидуальный маршрут подготовки с учениками «группы риска».



Как вести себя во время сдачи экзаменов?

Будь внимателен!

Соблюдай правила поведения на экзамене!

Сосредоточься!

Не бойся!

Начни с лёгкого!

Пропускай!



Как вести себя во время сдачи экзаменов?



Читай задание до конца!

Думай только о текущем задании!

Исключай!

Запланируй два круга!

Угадывай!

Проверяй!

Не огорчайся!

Признаки стресса

физические:

- хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле,
- аллергические реакции,
- речевые затруднения (заикания и пр.),
- резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

эмоциональные:

- беспокойство, сниженный фон настроения, частые слёзы,
- ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе,
- повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

поведенческие:

- ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться,
- неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.),
- пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра,
- изменение пищевых привычек (голодание или избыточный приём пищи)

Кто может оказать поддержку

Родители

- Эмоциональная поддержка;
- Контроль за режимом дня;
- Помощь в организации режима подготовки к ГИА.

Педагог-психолог

- Развитие навыков стрессоустойчивости;
- Работа со страхами;
- Выработка копинг-стратегии.

Педагог

- Эмоциональная поддержка;
- Анализ трудностей;
- Разработка плана подготовки к ГИА.



Важно!

Для вас это может быть 10-й, 15-й, 20-й выпуск в вашей жизни.

Для каждого ученика этот экзамен **ВПЕРВЫЕ!!!**

В ваших силах помочь!

