

МКУ «Центр диагностики и консультирования»

# Психологическая подготовка учащихся к прохождению государственной итоговой аттестации

г.Сургут, 2020

# А ВЫ ГОТОВЫ?

- «В случае разгерметизации салона сначала наденьте кислородную маску на себя, затем на ребёнка». Потому что, если вы не сможете нормально дышать, ребёнку уж точно никто и ничто не поможет.

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

=

ЗАБОТА О СЕБЕ



# Основная причина стресса.

Причина в привычном негативном мышлении.

Мы приучили свой мозг мыслить негативно, представлять нежеланный исход событий, а затем переживать, словно это уже случилось.



# Стрессовые факторы

нагнетание  
обстановки  
взрослыми

стрессовый  
характер  
процедуры  
экзамена

груз  
ответственности

индивидуальные  
особенности  
ученика

сомнения в  
своих  
способностях



Психические и физиологические перегрузки,  
эмоциональные срывы на экзамене,  
проблемы со здоровьем.



# Мотивируем на подготовку к экзамену

- Действовать и не отвлекаться
- Делить задачи на этапы
- «Обратная связь»
- Система поощрений
- Глобальная цель
- Командный дух
- Хватит жаловаться – и точка!



# Поддерживайте и ободряйте

- Верить в способности ученика.
- Замечать его успехи, не скупиться на похвалу.
- Использовать поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Я уверен, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится».
- Не транслировать свои страхи и тревожные предчувствия.
- Спокойно разговаривать с ребенком об экзаменах, выслушивать его опасения и предлагать решения, а не поучать.
- Делиться опытом преодоления трудностей, рассказывать о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.

## Не используйте в общении с учащимися

Формулировки	К чему может привести	Что делать
«Если ты не прекратишь ...»	Сопrotивление, привести к вспышкам раздражения с их стороны	Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, о его поведении.
«Сколько раз уже говорили...», «Слушать надо было...»	Учащийся будет окончательно выбит из равновесия, может перестать думать и выполнять задания	Будьте готовы к тому, что всегда могут возникнуть вопросы, на которые придется дать ответ несколько раз.
«Ты обязан вести себя как подобает»	Учащиеся не узнают ничего нового.	Например, стоит сказать: «В ситуации сдачи экзамена разговаривать нельзя».

Формулировки	К чему может привести	Что делать
«Не будь лапшой...», «Что за тупица...»	Лучший способ помочь учащемуся разувериться в своих силах.	Старайтесь контролировать свои высказывания и не использовать подобные фразы в разговоре с учащимися.
«Успокойся, это неважно»	Не окажет ожидаемого действия. Вызовет раздражение.	Лучше озвучить чувства учащегося: «Я понимаю тебя, ты тревожишься» и предложить ему вспомнить любой приемлемый для него способ решения проблемы.
«Времени совсем не осталось», «Не сдадите...», «С такими знаниями рассчитывать не на что»	Повышение тревожности, формирование негативной установки.	Задача педагога - сделать все, чтобы снизить волнение и страх неудачи. Провести анализ возникающих проблем и трудных ситуаций.



# Аффирмации

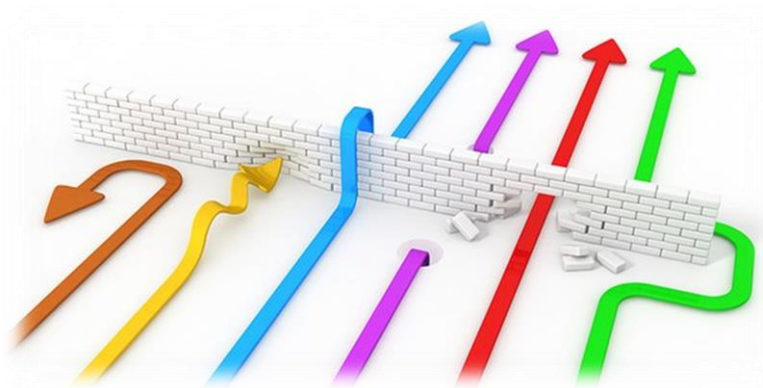
- Я уверен в своих силах
- Я все сумею, все могу.
- Я спокоен и сосредоточен. Мне всё удаётся.
- Я уверен в своих знаниях.

Я СДАМ Я СДАМ  
Я СДАМ Я СДАМ  
Я СДАМ Я СДАМ  
Я СДАМ Я СДАМ  
Я СДАМ Я СДАМ

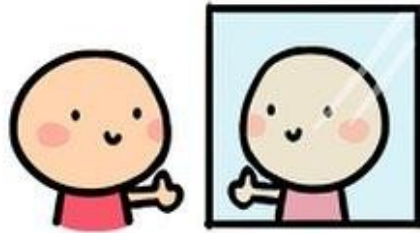


## После экзамена

- не критикуете;
- поддерживайте;
- помогите на пути профессиональной ориентации.



# КАК ПРОЯВИТЬ ДОБРОТУ К СЕБЕ



ДЕЛАЙТЕ СЕБЕ КОМПЛИМЕНТЫ



ЗАВАРИТЕ ЧАЙ / КОФЕ



ПОПРОСИТЕ О ПОМОЩИ,  
ЕСЛИ НУЖНО



ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ГРУСТИТЬ,  
ЕСЛИ НЕ ХОЧЕТСЯ  
ВЕСЕЛИТЬСЯ



ДАРИТЕ СЕБЕ ПОДАРКИ