

МКУ «Центр диагностики и консультирования»

Психологическая подготовка учащихся к прохождению государственной итоговой аттестации

Карловская Наталья Павловна,
начальник службы
координационной работы и
методического обеспечения

г.Сургут, 2019

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



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!



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.



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.

Паника во время экзамена

Причины:

- Неуверенность в своих знаниях
- Волнение одноклассников
- Атмосфера пункта сдачи ЕГЭ
- ...



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



Дыхание по квадрату

- Первый шаг. На счет «Раз, два, три, четыре» – вдох
- Второй шаг. «Раз, два, три, четыре – задержка дыхания, пауза
- Третий шаг. Снова «Раз, два, три, четыре» - выдох.
- И четвертый шаг. «Раз, два, три, четыре – задержка дыхания, пауза»



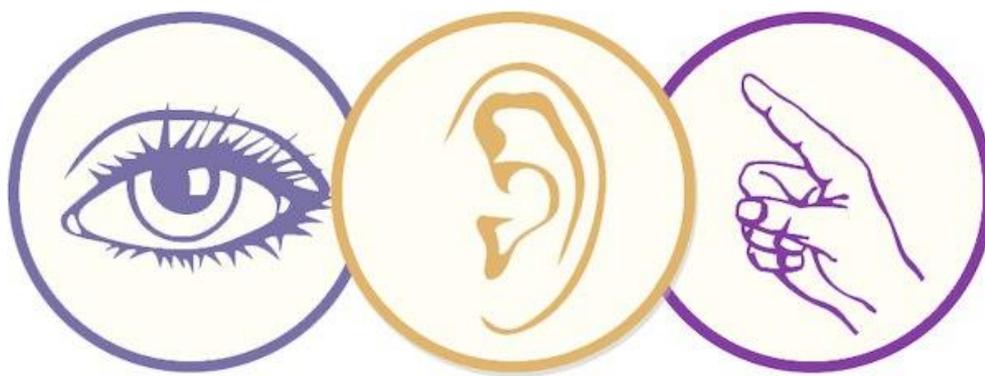
Как быстро снять напряжение

- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно, как можете, напрягите все мышцы тела. Затем расслабьте их. Повторите несколько раз. Посидите спокойно.

Ресурсный «якорь»

Правила использования якорей:

- Установка на пике состояния.
- Оригинальность стимула.
- Точность воспроизведения.



СТАВИМ ЯКОРЬ: ПО ШАГАМ

0. Определите состояние, которое вы хотите использовать.

1. Вызов состояния. Вспомните ситуацию в которой это состояние было. Усиьте до максимума.

2. Установка якоря. Запоминаете невербальные признаки состояния, и ставите якорь. Якорь надо ставить на пике состояния.

3. Разбивка состояния. Отвлечитесь: посмотрите за окно, сложите 128 и 339.

4. Проверка якоря. Воспроизведите стимул.

5. Использование якоря.

Запустите якорь в нужный момент – когда вам необходимо больше уверенности (если вы ставили якорь на уверенность) или нужно успокоиться (если вы ставили якорь на спокойствие).



После экзамена

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

