

Психологическая поддержка детей в период подготовки к экзаменам

Буянды А.А., педагог-психолог
- заместитель директора
ГБОУ «РЦПМСС «Сайзырал»



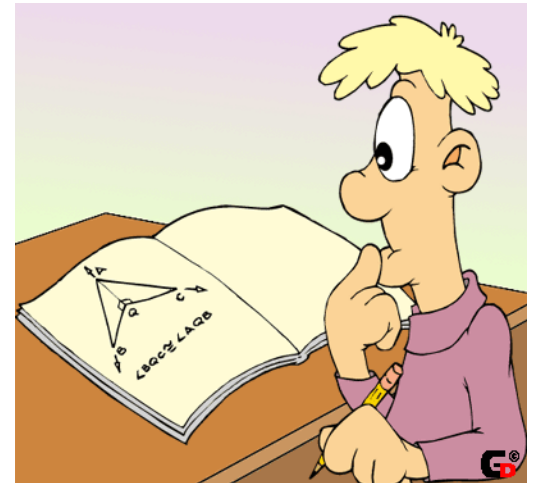
Любой экзамен является источником **стресса**.

Необходимо выработать конструктивное отношение к экзамену, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными

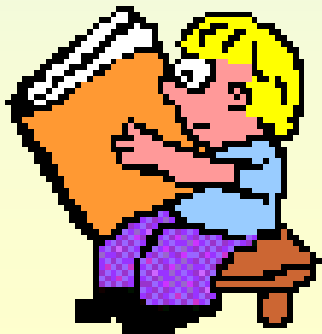


Откуда появляется ВОЛНЕНИЕ перед экзаменом?

- ❖ БОЯЗНЬ/СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ»
- ❖ НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ
- ❖ ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ



- Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.
- **Необходимо настраивать детей на успех, удачу!**



Учебная деятельность каждого ребенка связана с его индивидуальными особенностями:

- Специфика мышления
- Память
- Внимание
- Темп деятельности
- Личностные особенности
- Учебная мотивация и т.д.



Формы психологической поддержки в семье:

поддержки в семье:

- ✓ Интерес к учебе и делам ребенка
- ✓ Похвала и подбадривание
- ✓ Радость успеху и достижениям
- ✓ Сочувствие и соучастие
- ✓ Поиск альтернатив и конструктивных решений



НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА:

1. Не проявляйте тревожность!

Тревожное состояние может передаваться на детей и отрицательно сказаться на результатах тестирования

2. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.



- обеспечьте ребёнку полноценный отдых - он должен отдохнуть и как следует выспаться;
- предупредите, что в помещении может быть прохладно, поэтому пусть возьмет на экзамен кофту;
- обратите внимание на питание ребёнка. Рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.



- Обеспечьте дома условия для подготовки к экзаменам;
- Предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий;
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- Оградите от финансовых и других проблем семьи;



- Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний
- Не критикуйте ребёнка до и после экзамена, так как до экзамена ребенок не должен волноваться, а после экзамена у него не должно возникнуть чувство ненужности

