

Региональный  
центр обработки  
информации

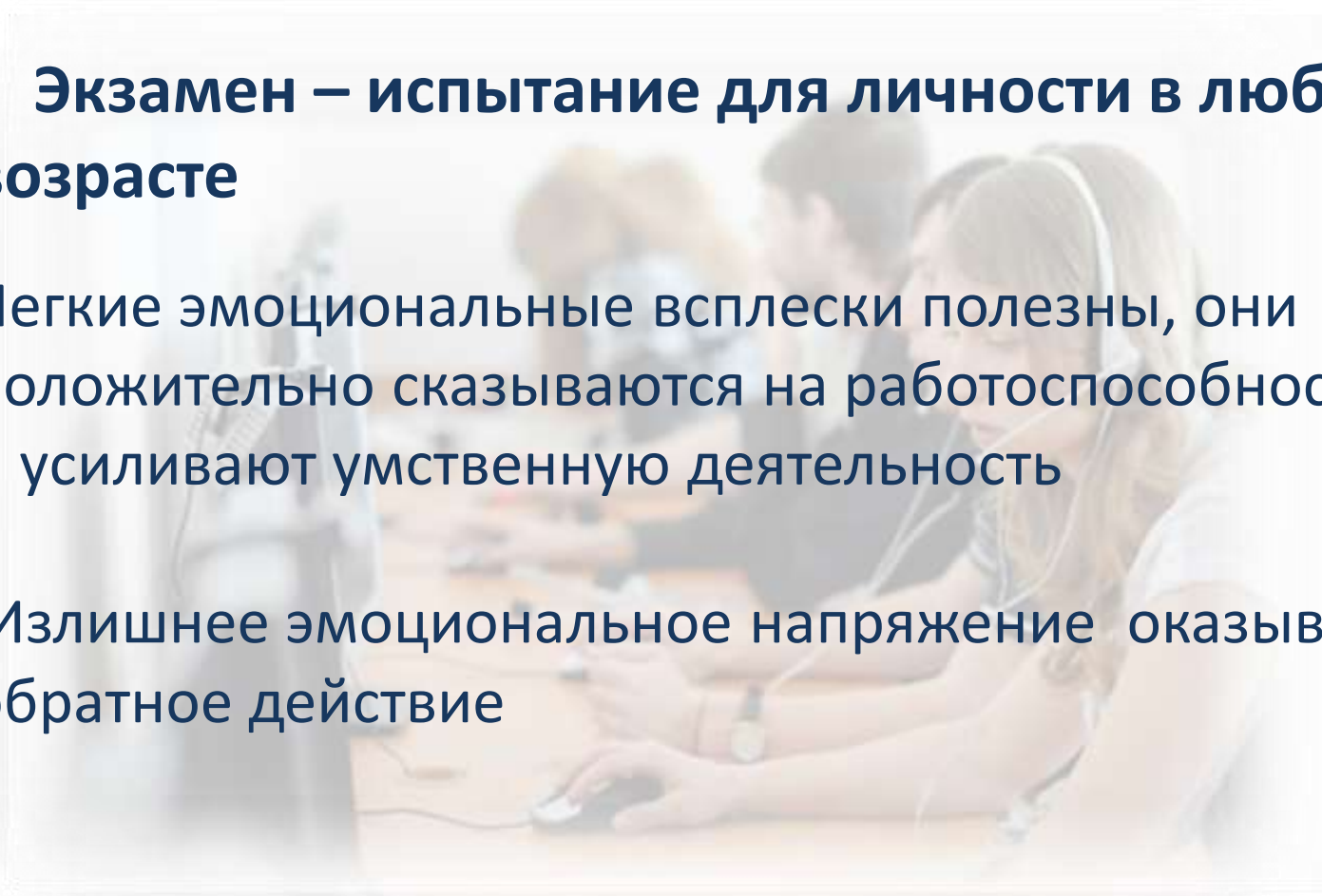


## Психолого-педагогическая поддержка выпускников в период подготовки к ГИА

## **Экзамен – испытание для личности в любом возрасте**

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность

Излишнее эмоциональное напряжение оказывает обратное действие

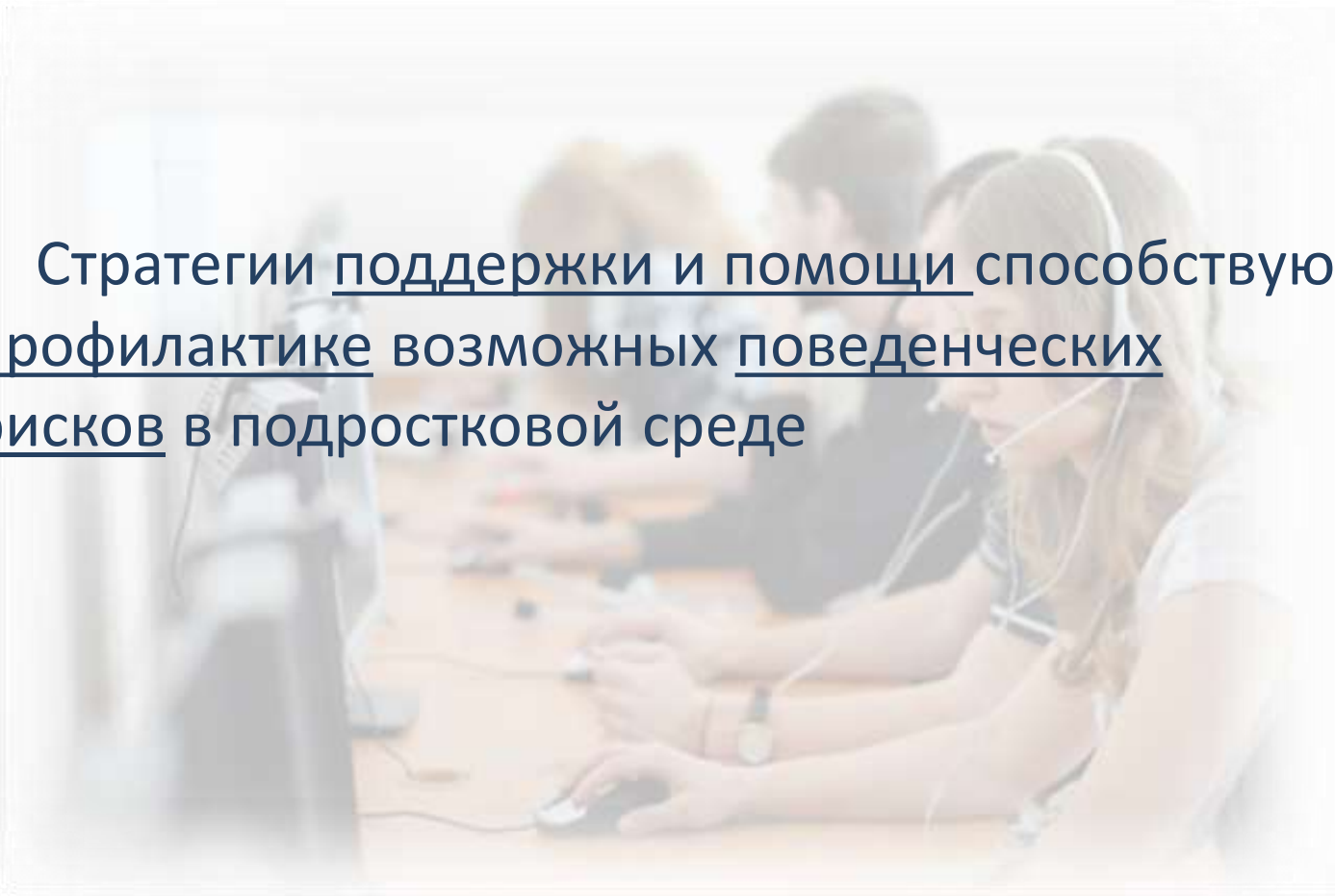




Благоприятная психологическая атмосфера способствует:

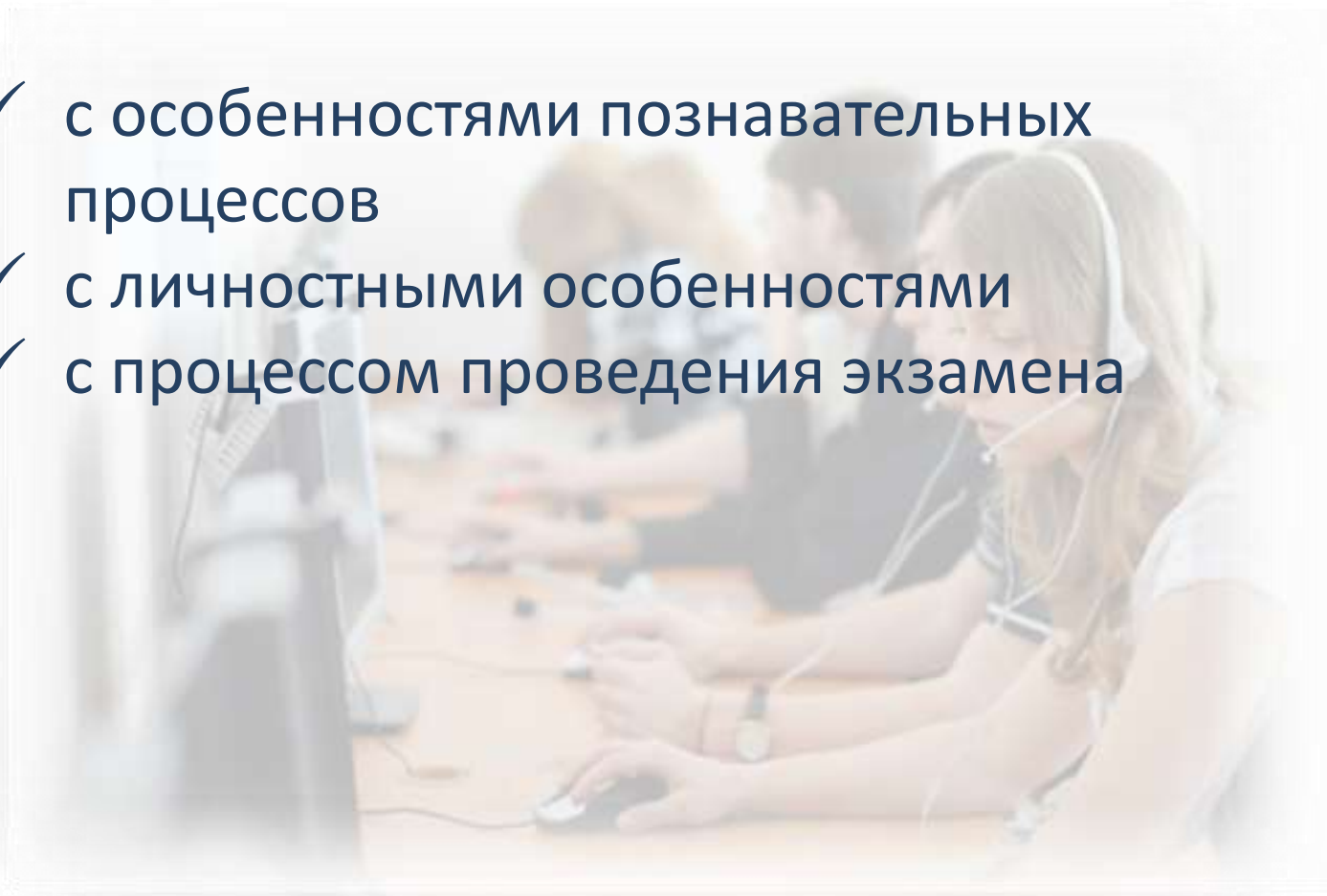
- сохранению психологического здоровья выпускников
- эффективному процессу подготовки и сдачи ЕГЭ выпускниками

Стратегии поддержки и помощи способствуют профилактике возможных поведенческих рисков в подростковой среде

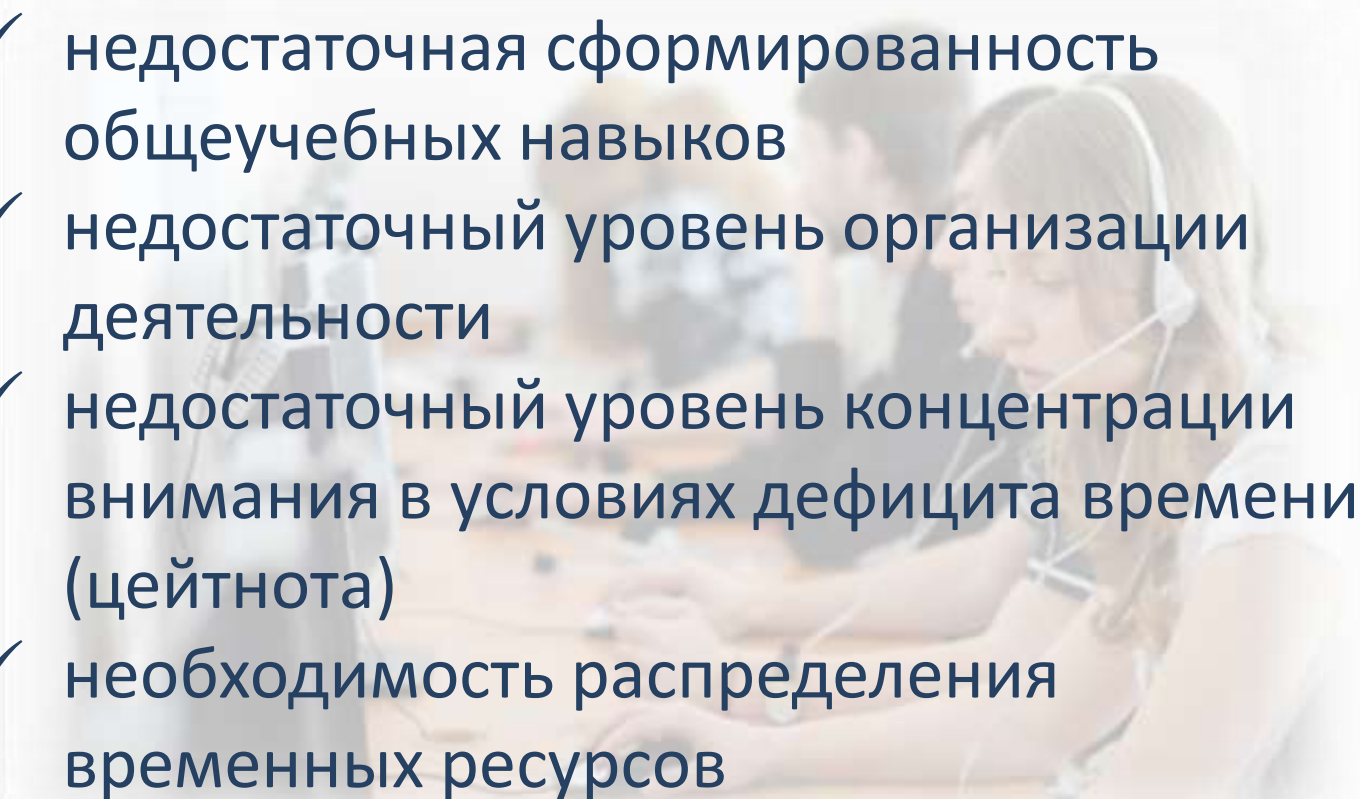


## Основные трудности выпускников связаны:

- ✓ с особенностями познавательных процессов
- ✓ с личностными особенностями
- ✓ с процессом проведения экзамена

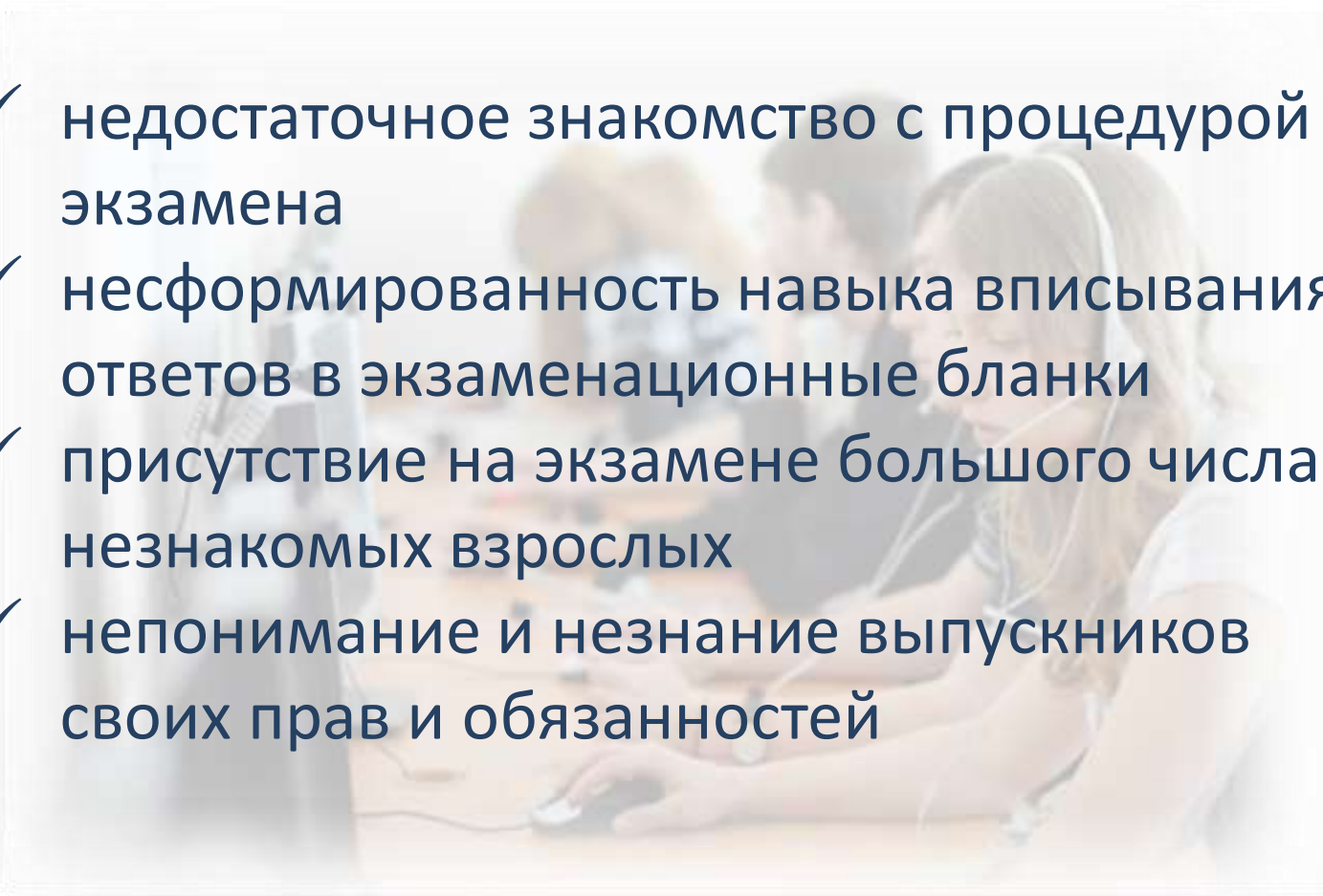


## Познавательные трудности:

- ✓ недостаточная сформированность общеучебных навыков
  - ✓ недостаточный уровень организации деятельности
  - ✓ недостаточный уровень концентрации внимания в условиях дефицита времени (цейтнота)
  - ✓ необходимость распределения временных ресурсов
- 

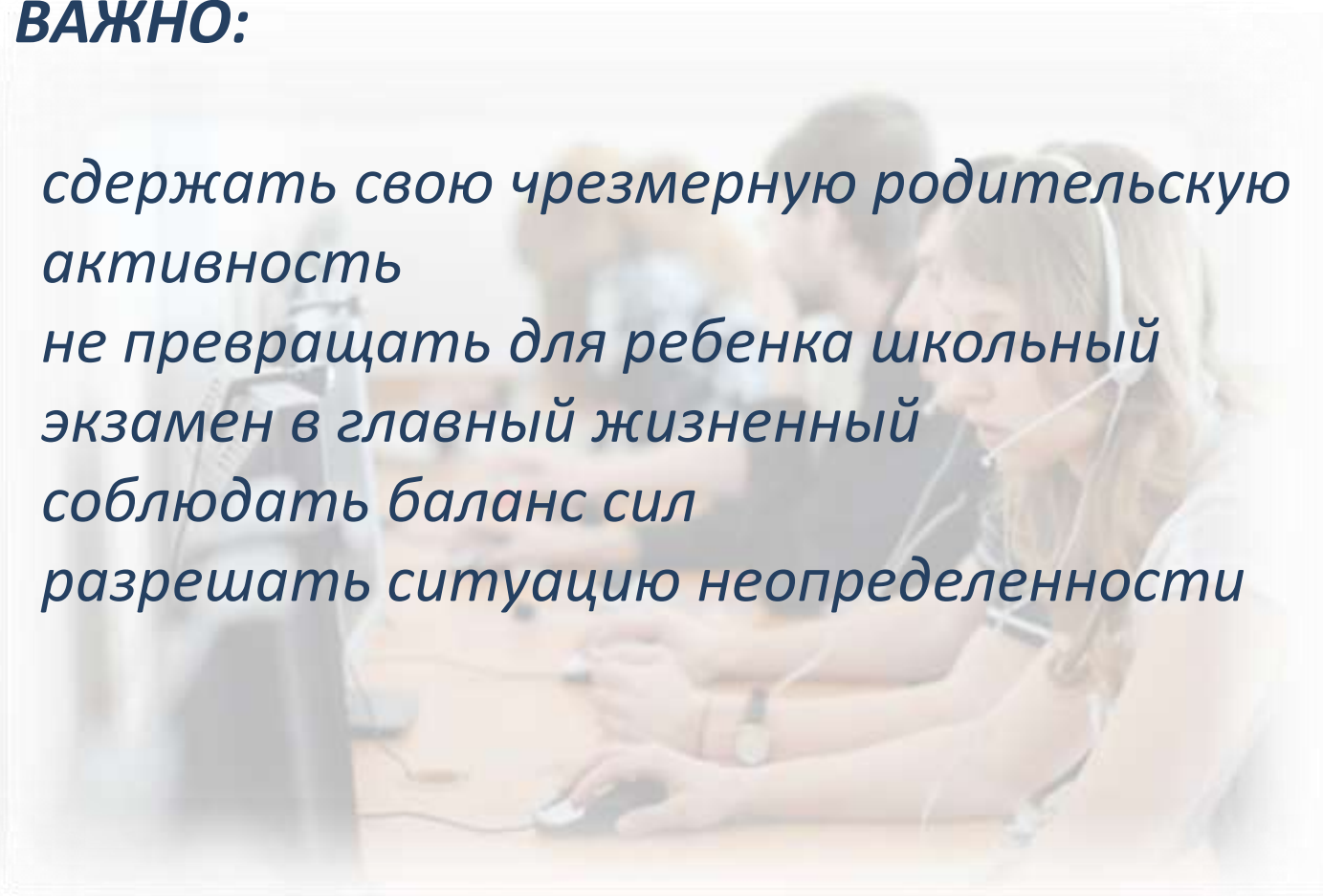
## Процессуальные трудности:

- ✓ недостаточное знакомство с процедурой экзамена
- ✓ несформированность навыка вписывания ответов в экзаменационные бланки
- ✓ присутствие на экзамене большого числа незнакомых взрослых
- ✓ непонимание и незнание выпускников своих прав и обязанностей



## **ВАЖНО:**

- ✓ *сдерживать свою чрезмерную родительскую активность*
- ✓ *не превращать для ребенка школьный экзамен в главный жизненный*
- ✓ *соблюдать баланс сил*
- ✓ *разрешать ситуацию неопределенности*



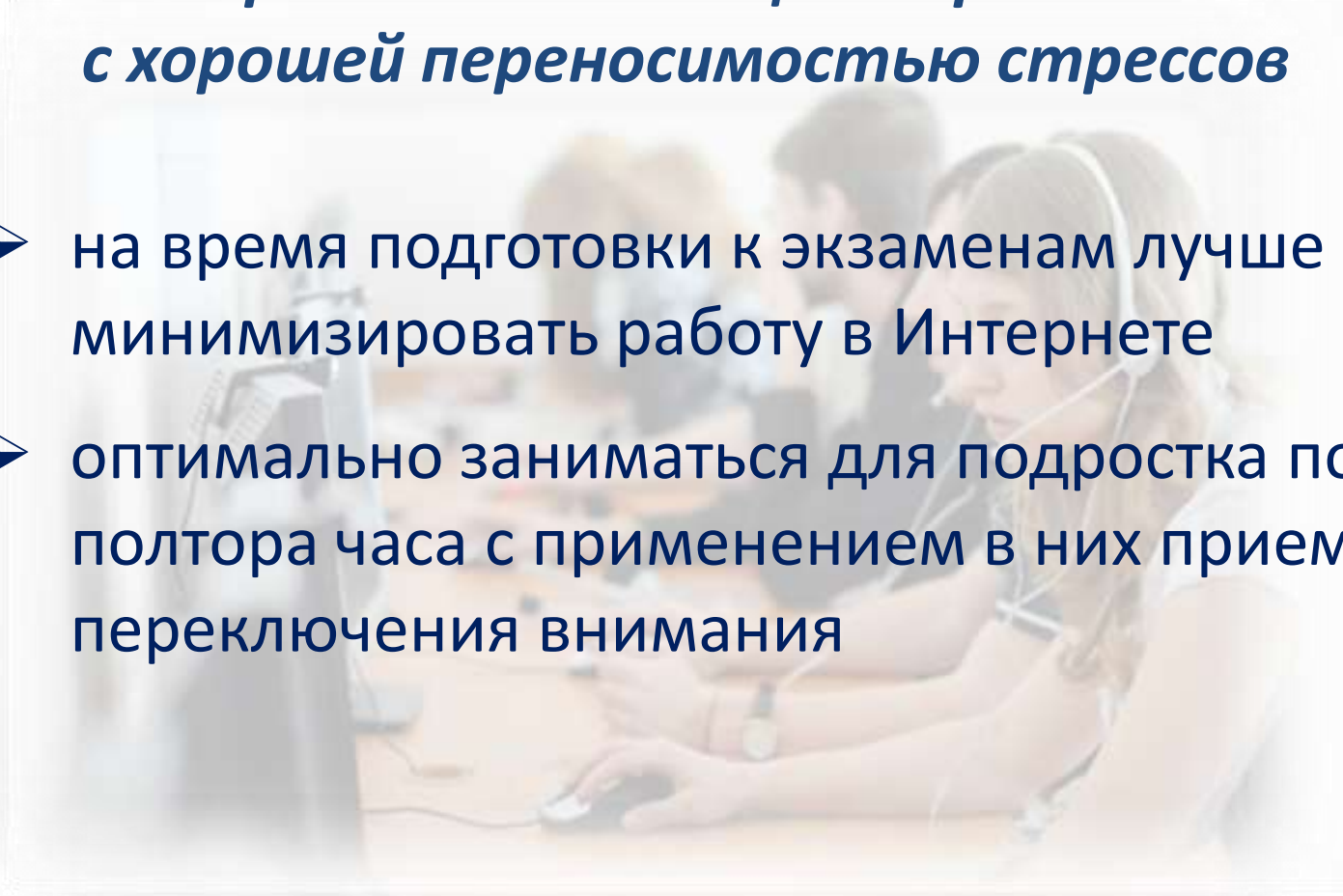


## ***Основные направления помощи подросткам с хорошей переносимостью стрессов***

- домашняя физиотерапия
- регулярное питание (лучше 5 раз в день)
- больше витаминов – овощей, фруктов, особенно цитрусовых
- режим дня: не заниматься по ночам; перед сном – около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше восьми часов

## ***Основные направления помощи подросткам с хорошей переносимостью стрессов***

- на время подготовки к экзаменам лучше минимизировать работу в Интернете
- оптимально заниматься для подростка по полтора часа с применением в них приемов переключения внимания



## ***Основные направления помощи подросткам с низкой переносимостью стрессов***

- удлинение сна до 9-10 часов в сутки, можно с выделением из него 2-3 часов дневного сна
- учащение вашего физического контакта с ребенком
- приготовление ребенку его любимых блюд
- получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта, психиатра) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка

# *Поведение родителей*

- обеспечить дома удобное место для занятий
- помочь ребенку разработать индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена
- позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания
- разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном
- не допускайте перегрузок ребенка
- накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться



Когда человек спокоен, сложное  
становится простым  
*(Китайская пословица)*

*Благодарим за  
внимание*

