

# Создание психологического климата при подготовке и сдаче государственной итоговой аттестации.



Жарикова В.Н. руководитель  
РМО педагогов-психологов и  
социальных педагогов,  
педагог-психолог высшей  
квалификационной категории  
МБОУ «Инякинская СОШ»

**Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают, переплывают, забираются, изучают, принимают решения. Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них.**



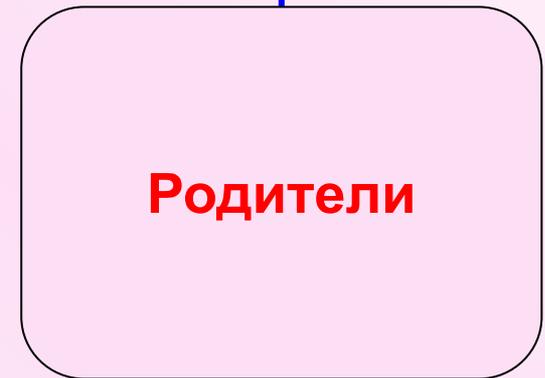
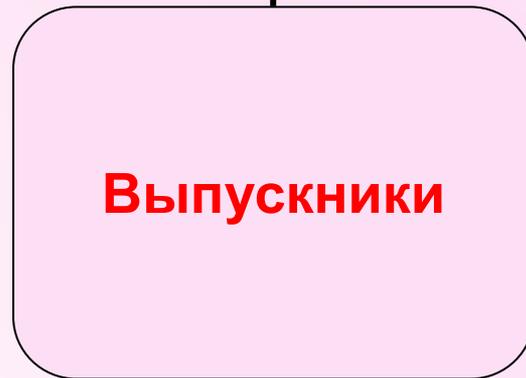
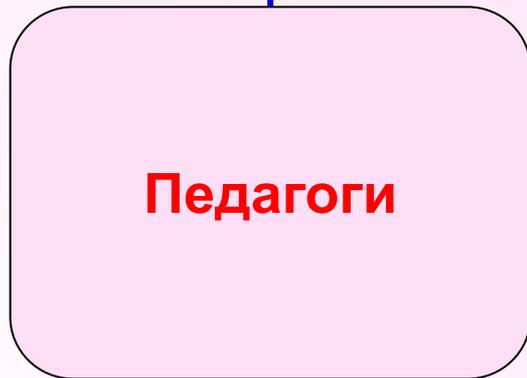
# Психологическое сопровождение участников образовательного процесса

**Педагог-психолог**

**Педагоги**

**Выпускники**

**Родители**

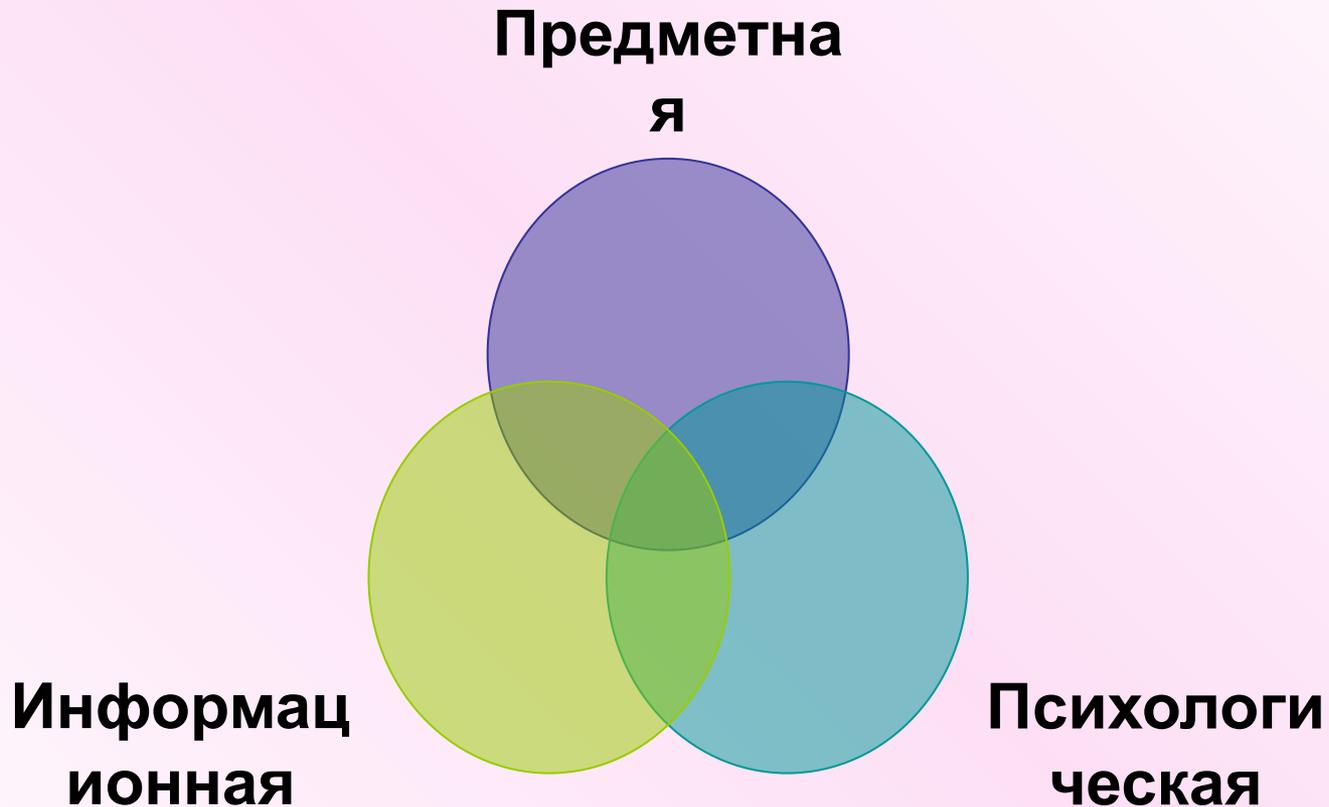


# Основные цели психологической работы

- вооружить учащихся и их родителей знаниями по процедуре проведения экзамена;
- помочь учащимся снять напряжение, волнение, тревогу перед экзаменом и во время его проведения;
- оказать помощь педагогам при подготовке учащихся к экзаменам.



# Готовность выпускников к экзаменам



# Педагогическая помощь:

- Рассаживать тревожных учеников в середине класса или ближе к учителю.
- Спрашивать в середине уроков.
- Подсказывать родителям и тренировать на уроках наиболее успешные для ученика приемы усвоения материала.

# Психологическая поддержка

## Психологическая поддержка – это процесс

- В котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах выпускника с целью повышения его самооценки;
- Который помогает поверить в себя и свои силы;
- Который помогает избежать ошибок;
- Который поддерживает при неудачах.

## Необходимо:

- Забыть о прошлых неудачах;
- Помочь обрести уверенность в том, что выпускник справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

# Психологическая помощь

- Не прибегать к публичной критике тревожных и неуверенных детей, обсуждайте неудачи индивидуально.
- Непрерывно поощряйте ребенка за любые успехи – в учебе и в любых других делах (по дому, в кружках и секциях, в общении со сверстниками, в хобби и др.).
- Научите его самого поощрять себя за эти же успехи.
- Аутотренинг с применением формул успокоения, ободрения, активизации.

# Упражнения для расслабления и снятия напряжения:

## Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

1. (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос.  
Медленно поднимите руки до уровня груди, ладонями вверх. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
2. (2-3 сек.) Задержка дыхания.
3. (4-6сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
4. (2-3сек.) Задержка дыхания.

## Аутогенная тренировка (3-5 минут)

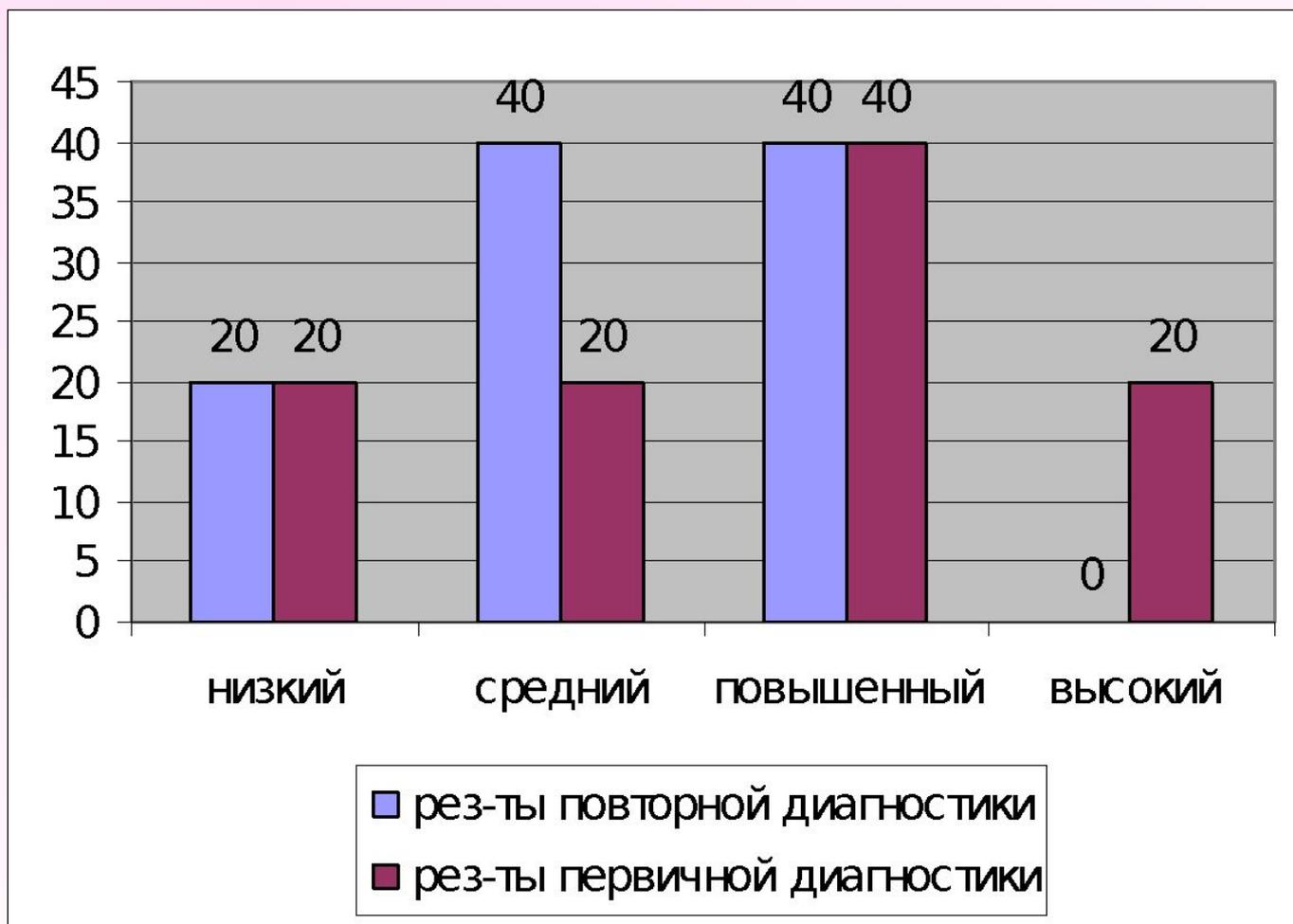
1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
2. Мысленно проговорите «Я спокоен».
3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.
4. «Я спокоен».
5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
7. Сожмите кисти в кулак , откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

# Способы снятия нервно-психологического напряжения:

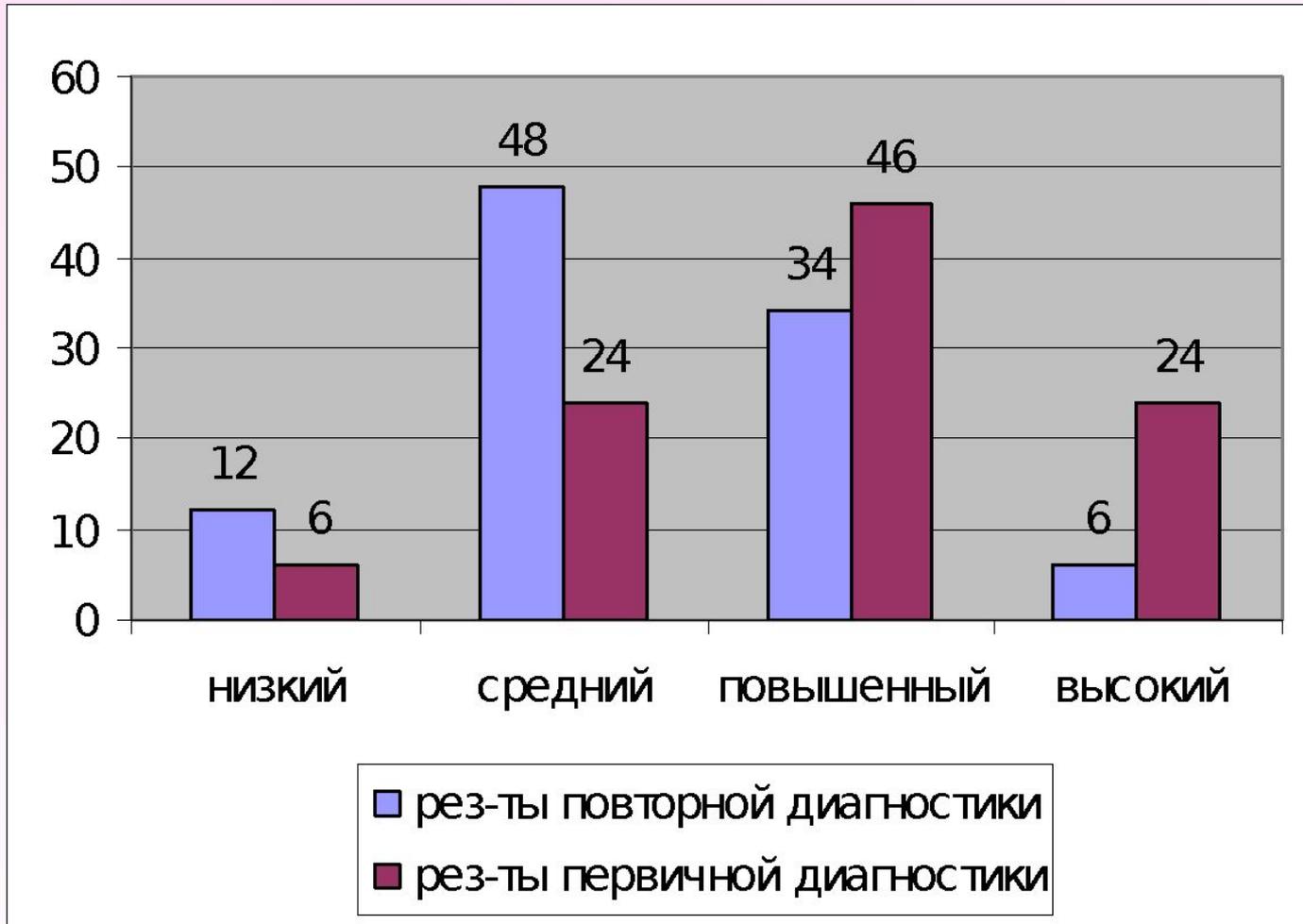
1. Спортивные занятия.
2. Контрастный душ.
3. Стирка белья.
4. Мытье посуды.
5. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски).
6. Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.



# Уровень тревожности учащихся 11 класса 2014-2015 уч.год



# Уровень тревожности учащихся 9 класса 2015-2016 уч.год.

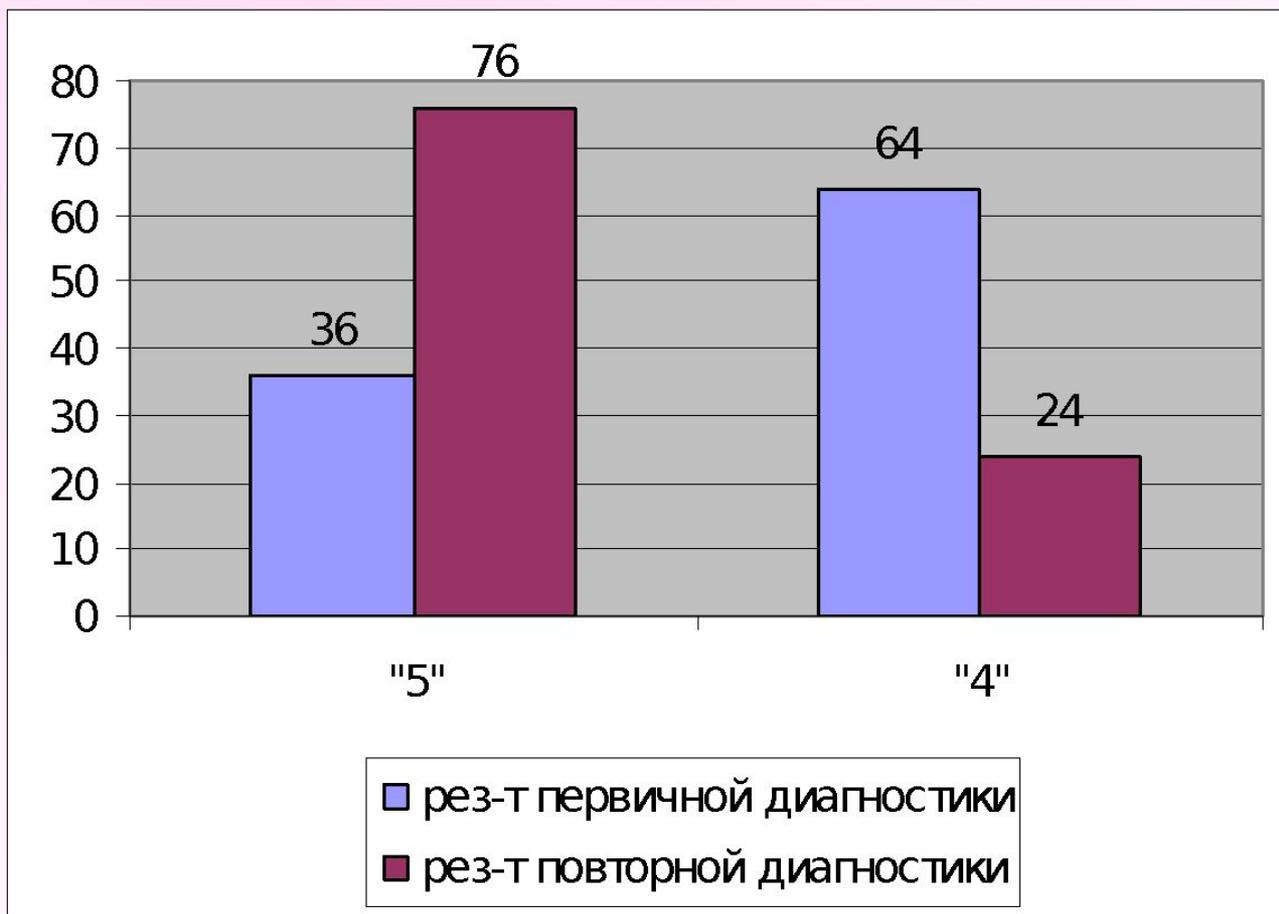


**Какое б море неудач,  
Какая бы беда не удручала.  
Руками стисни горло и не плачь,  
Садись за стол и все начни сначала.**

**С. Щипачев.**



# Уровень осведомленности учащихся 9-го класса о процедуре сдачи Государственной итоговой аттестации 2014-2015 уч.год.



# Советы выпускникам:

## Подготовка к экзаменам

- Подготовь место для занятий.
- Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут—перерыв.
- Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.



Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.

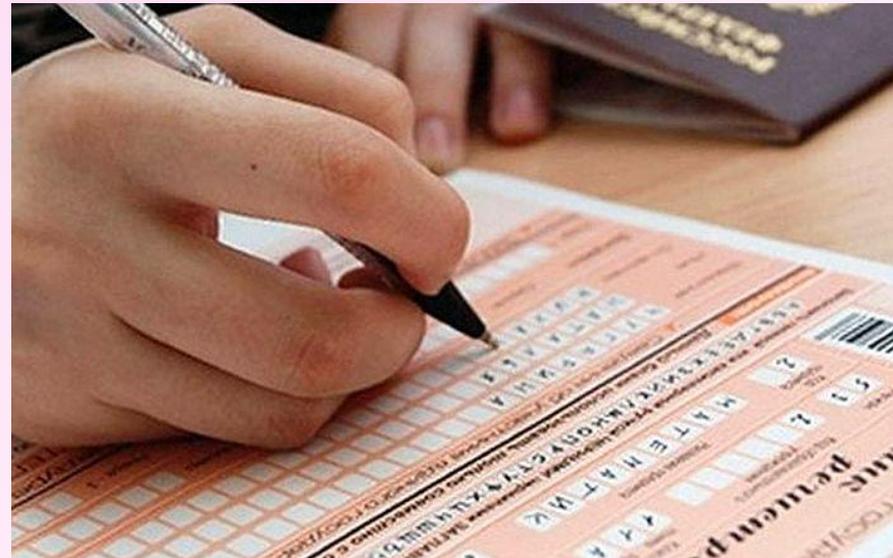
Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы .

# Накануне экзамена

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи.
- Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять.
- Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
- Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь: паспорт и несколько (про запас) гелиевых ручек с черными чернилами.
- Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене более 3 часов.

# Перед началом тестирования

- В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию: **как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.**
- Будь внимателен!
- От того, как ты запомнишь зависит правильность твоих ответов!



# Во время тестирования

- Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.
- Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.
- Начни с лёгкого!
- Думай только о текущем задании!



- Научись пропускать трудные или непонятные задания.  
Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить явные ошибки.
- Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции!



# Памятка для родителей

**Ваш ребенок успешно сдаст экзамены, если он:**

- не находится в состоянии паники и стресса;
- владеет навыками эмоциональной саморегуляции;
- верит в свои силы;
- знает, что вы поддержите его;
- умеет учиться;
- умеет эффективно распределять время;
- владеет базовыми знаниями и терминологией по предмету;
- умеет ясно выразить свою мысль;
- внимательно читает задания и внимательно проверяет работу.

## Поэтому полезно:

1. Поверить в своего ребенка.
2. Замечать его успехи, не скупиться на похвалу.
3. Не транслировать ребенку свои страхи и тревожные предчувствия. Тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребенка.
4. Спокойно разговаривать с ребенком об экзаменах, выслушивать его опасения и предлагать решения, а не поучать.
5. Делиться опытом преодоления трудностей, рассказывать о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.
6. Выдерживать страх, раздражение, усталость вашего ребенка, иначе он научится скрывать от вас свои чувства.
7. Помочь ребенку составить планы и схемы, обобщающие учебный материал.

# Советы родителям

- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка.

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
- Не критикуйте ребёнка после экзамена.
- Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить необходимые условия для занятий



# Дорогие мамы и папы!

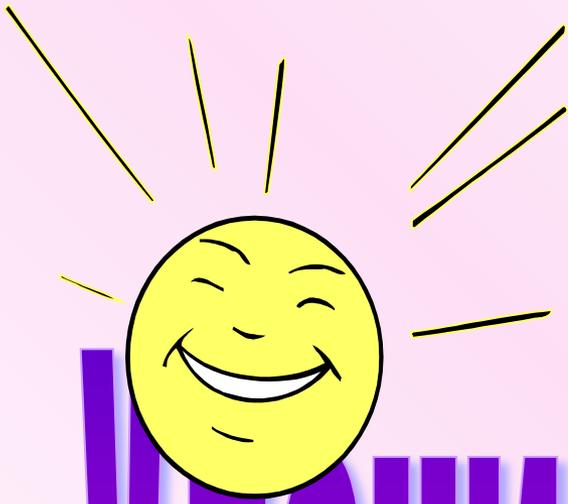


1. Если накануне экзамена ребенок постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему думать о чем-то приятном. Опишите ему картину будущего. Пусть он чаще думает об этом, представляет. Мысли о провале, не дают хорошо подготовиться, сосредоточиться на экзамене.
2. Если страх не проходит, посоветуйте приём «доведение до абсурда». Сильнее себя напугать. Лучше это упражнение проделывать в паре. Ребенок поймёт, что экзамен не так и страшен.
3. Если ребенок рассматривает организаторов как «врагов», потому что вид серьезный. Объясните, что на организаторе лежит большая ответственность, а строгость для дисциплины, они тоже когда-то сдавали экзамены.

# Государственный заказ

Выпускники средней школы должны быть подготовлены к новым общественным отношениям; социально защищены, должны быть нравственно стойкими, социально закалёнными, чтобы противостоять всякого рода соблазнам; должны быть подготовлены к встрече с трудностями в условиях конкурентной деятельности; быть здоровыми физически и психически.

И главное, выпускники должны быть способны к саморазвитию, к непрерывному совершенствованию себя.



**УДАЧИ ВАШИМ ДЕТЯМ!**