

ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ.



РОДИТЕЛИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТСЯ ВСЕМ УЧАЩИМСЯ В ПРОЦЕССЕ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА:

- ▣ **ВЫСОКАЯ МОБИЛЬНОСТЬ, ПЕРЕКЛЮЧАЕМОСТЬ**
- ▣ **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
- ▣ **ВЫСОКАЯ И УСТОЙЧИВАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**
- ▣ **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ,
ПРОИЗВОЛЬНОСТИ**
- ▣ **ЧЕТКОСТЬ И СТРУКТУРИРОВАННОСТЬ МЫШЛЕНИЯ,
КОМБИНАТОРНОСТЬ**
- ▣ **СФОРМИРОВАННОСТЬ ВНУТРЕННЕГО ПЛАНА
ДЕЙСТВИЙ.**

**ТРУДНОСТИ
ГИА**

```
graph TD; A[ТРУДНОСТИ ГИА] --- B[ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ]; A --- C[ЛИЧНОСТНЫЕ ТРУДНОСТИ]; A --- D[ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ];
```

**ПОЗНАВАТЕЛЬ
-
НЫЕ
ТРУДНОСТИ**

**ЛИЧНОСТН
ЫЕ
ТРУДНОСТИ**

**ПРОЦЕССУАЛ
Ь-
НЫЕ
ТРУДНОСТИ**

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ:

- НЕДОСТАТОЧНЫЙ ОБЪЕМ ЗНАНИЙ
- НЕДОСТАТОЧНАЯ СФОРМИРОВАННОСТЬ НАВЫКОВ РАБОТЫ С ТЕСТОВЫМИ ЗАДАНИЯМИ
- НЕСПОСОБНОСТЬ ГИБКО ОПЕРИРОВАТЬ СИСТЕМОЙ УЧЕБНЫХ ПОНЯТИЙ ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ ТРУДНОСТИ:

- НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ИНФОРМАЦИИ О ПРОЦЕДУРЕ ЭКЗАМЕНА
- ОТСУТСТВИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ ВЗРОСЛЫХ

АУДИАЛЫ И КИНЕСТЕТИКИ –

МОДАЛЬНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ:

АУДИАЛЫ – СЛУХ, КИНЕСТЕТИКИ – ПРИКОСНОВЕНИЯ.

ТРУДНОСТИ:

**ЭКЗАМЕН ИМЕЕТ ВИЗУАЛЬНУЮ ФОРМУ –
ВИЗУАЛЫ «ВИДЯТ» ГЛАЗАМИ.**

СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ:

АУДИАЛЫ МОГУТ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ
РЕЧЬЮ – ТИХО ПРОГОВАРИВАТЬ
ЗАДАНИЯ ВСЛУХ;

КИНЕСТЕТИКИ – МОГУТ ПОМОГАТЬ СЕБЕ
ПРОСТЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ (НАПР.:
ДВИГАТЬ НОГАМИ ПОД СТОЛОМ).

СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ВСЕХ:

НЕОБХОДИМО СОЗДАТЬ ДЛЯ ПОДРОСТКА БЛАГОПРИЯТНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ СРЕДУ, ПОДДЕРЖИВАЮЩУЮ ПРЕОДОЛЕНИЕ ИМ СТРЕССА, СВЯЗАННОГО С ЭКЗАМЕНОМ, Т.Е.:

- ▣ **1. ПОДДЕРЖКА, ЗНАНИЕ, ЧТО ОН ЛЮБИМ, НЕСМОТря НИ НА КАКИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА;
БОЛЕЕ ЧАСТЫЙ КОНТАКТ РОДИТЕЛЕЙ С РЕБЕНКОМ**
- ▣ **2. ОЩУЩЕНИЕ НАДЕЖНОГО ТЫЛА – ЧТОБЫ С НИМ НИ ПРОИЗОШЛО, ВЫ ЕГО ПОЙМЕТЕ И ПОДДЕРЖИТЕ**
- ▣ **3. СОВМЕСТНОЕ И ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОДВЕДЕНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ИТОГОВ ДНЯ**
- ▣ **4. ПООЩРЕНИЕ ПОДРОСТКА ЗА ЕГО УСПЕХИ**
- ▣ **5. СОВМЕСТНЫЕ С ПОДРОСТКОМ ВОСПОМИНАНИЯ О ПРОШЛЫХ УСПЕХАХ В СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ, НАПИСАНИИ КОНТРОЛЬНЫХ, ЗАЩИТЕ РЕФЕРАТОВ И ДОКЛАДОВ...**

- СОКРАТИТЕ ЧИСЛО КРИТИЧЕСКИХ ЗАМЕЧАНИЙ В АДРЕС ПОДРОСТКА, ВПЛОТЬ ДО ВРЕМЕННОГО ИХ ПРЕКРАЩЕНИЯ
- ВОЗОБНОВИТЬ ОБЩЕНИЕ ПОДРОСТКА СО ВСЕМИ ЗНАЧИМЫМИ ДЛЯ НЕГО РОДСТВЕННИКАМИ, С КЕМ ПОДРОСТОК КОГДА-ЛИБО ДОСТИГАЛ УСПЕХА В ДЕЛАХ
- ПОМОГИТЕ ПОДРОСТКУ УВИДЕТЬ В ЭКЗАМЕНЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ – ЭТО ШАНС ПОНЯТЬ И ОЦЕНИТЬ СЕБЯ; ЭТО ПРОВЕРКА СВОИХ СПОСОБНОСТЕЙ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ; ЭТО ОПЫТ, ИМЕЮЩИЙ ОГРОМНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ; ЭТО НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ.....
- ПОДРОСТОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ЗАПАСНЫЕ ПУТИ И ВАРИАНТЫ

ЖИЗНЬ НА ЭТОМ НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ
И НЕ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ!

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ВСЕХ :

**ПИТАНИЕ – РЕГУЛЯРНОЕ, ЛУЧШЕ 5 РАЗ В ДЕНЬ,
НО НЕ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ.**

ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ:

- 1. БЕЛКИ (МЯСО, РЫБЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ)**
- 2. БОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ – ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ЯГОД**
- 3. ВИТАМИЗИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ КОМПЛЕКСЫ**
- 4. РАЗРЕШИТЕ СЛАДОСТИ – СТИМУЛИРУЕТ В ОРГАНИЗМЕ СИНТЕЗ СЕРОТОНИНА – АКТИВНОСТЬ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**
- 5. МОРКОВЬ, СУХОФРУКТЫ, КАПУСТА – ЛУЧШЕЕ ЗАПОМИНАНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**
- 6. ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ УГЛЕВОДАМИ (ФРУКТЫ, ОВОЩИ) – СТИМУЛИРУЮТ РАБОТУ ГОЛОВНОГО МОЗГА И СЛЕГКА ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ**
- 7. СТРЕСС ПОМОГАЮТ СНЯТЬ ОРЕХИ И КЛУБНИКА**

- РЕЖИМ ДНЯ – 8 + 8 + 8:

8 ЧАСОВ СОН – НЕ УМЕНЬШАТЬ;

**8 ЧАСОВ НА ПОДГОТОВКУ (ОПТИМАЛЬНО 1.5 ЧАСА
ЗАНЯТИЙ, ДАЛЕЕ ПЕРЕРЫВ С ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕМ
ВНИМАНИЯ);**

8 ЧАСОВ ДРУГАЯ ЖИЗНЬ

- МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАССАЖ ШЕЙНО-
ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ И ГОЛОВЫ (УТРОМ –
СТИМУЛИРУЮЩИЙ, ВЕЧЕРОМ – УСПОКАИВАЮЩИЙ,
РАССЛАБЛЯЮЩИЙ)**
- ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ ВО
ВРЕМЕНИ И ПРАВИЛЬНОЕ ЕГО РАСПРЕДЕЛЯТЬ**

**НЕ ПОВЫШАЙТЕ ТРЕВОЖНОСТЬ ПОДРОСТКА
НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА – ВОЛНЕНИЕ
РОДИТЕЛЕЙ ВСЕГДА ПЕРЕДАЕТСЯ РЕБЕНКУ**

**- НАБЛЮДАЙТЕ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ –
НИКТО, КРОМЕ ВАС, НЕ СМОЖЕТ ВОВРЕМЯ
ЗАМЕТИТЬ УХУДШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ,
СВЯЗАННОЕ С ПЕРЕУТОМЛЕНИЕМ**

**- НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА ОБЕСПЕЧЬТЕ
ПОДРОСТКУ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ, ОН
ДОЛЖЕН ХОРОШО ВЫСПАТЬСЯ И
ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ**

ТЕРПЕНИЯ
И
УДАЧИ ВАМ!

