



**ГОТОВИМСЯ
К ЭКЗАМЕНАМ**



Психологическая готовность к сдаче экзаменов.

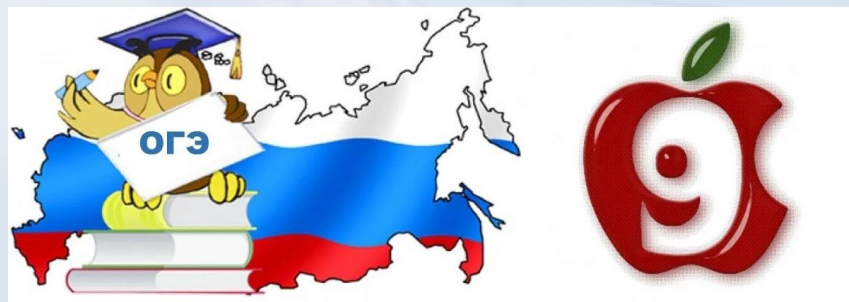
**Рекомендовано для работы с
учащимися и родителями.**



Автор: педагог-психолог
МБОУ ООШ № 19
Мигуля Елена Витальевна

Актуальность психологической подготовки к экзаменам

- любой экзамен является стрессовой ситуацией,
- ежегодно изменяются требования к проведению экзамена,
- такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей.



Упражнение «Что такое экзамен?»

- Задача упражнения– выработать универсальные рекомендации, дать советы, которые пригодились бы каждому.

**ВРЕМЯ
ДУМАТЬ
ОБ ОГЭ!**

- *надо выбрать соответствие и описать ситуацию.*
- Экзамен – это ...
- 1. Праздник
- 2. Смелый поступок
- 3. Тяжелая работа
- 4. Борьба
- 5. Экстремальная ситуация
- 6. Ничего особенного
- 7. Будущая независимость
- 8. Предстоящая свобода

Упражнение «Круг ответственности»

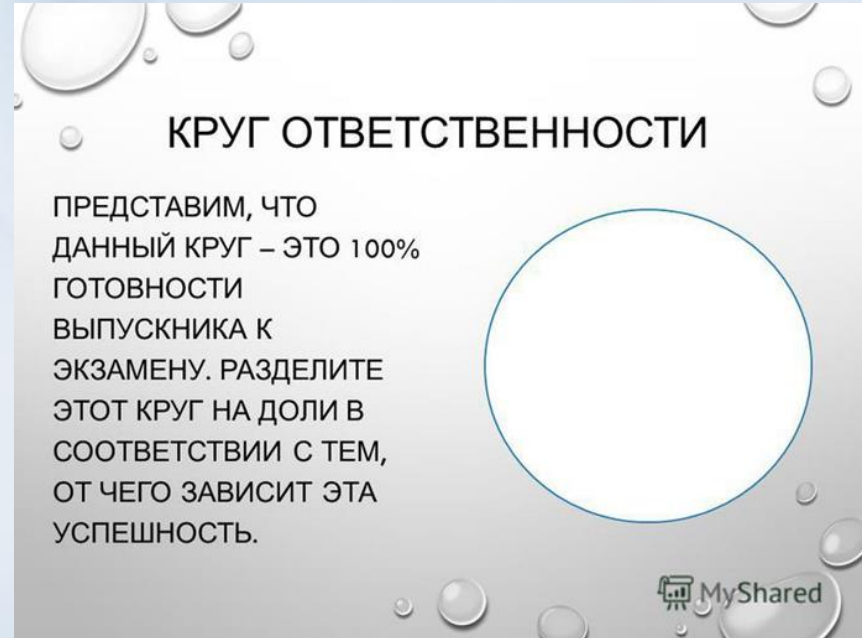
- дается следующее задание: «Представьте себе, что этот круг является собой стопроцентный успех ребенка на экзамене. Этот успех зависит от многих факторов: от работы школы, от самого ребенка, от случая, от родителей...» Пожалуйста, разделите этот круг на части в зависимости от того, кто и насколько, по-вашему, отвечает за успех ребенка на экзамене. Группы работают примерно 10 минут, и озвучивают результаты своей работы. Обязательно нужно обратить внимание на то, что успех ребенка на экзамене зависит не только от работы школы, но и от родителей, и от самих детей.



https://all4spd.blogspot.com/2015/01/blog-post_93.html

методика упражнения.

- Цель приёма: получение обратной связи (от педагогов/родителей/детей). Это упражнение было разработано для решения проблем перекалывания ответственности друг на друга участниками образовательного и воспитательного процесса ("Пусть учителя работают, они за это деньги получают" или "Это проблема родителей, пусть они и занимаются»)



КРУГ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

ПРЕДСТАВИМ, ЧТО
ДАННЫЙ КРУГ – ЭТО 100%
ГОТОВНОСТИ
ВЫПУСКНИКА К
ЭКЗАМЕНУ. РАЗДЕЛИТЕ
ЭТОТ КРУГ НА ДОЛИ В
СООТВЕТСТВИИ С ТЕМ,
ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЭТА
УСПЕШНОСТЬ.

MyShared



ГОТОВИМСЯ
К ЭКЗАМЕНАМ



- Сама процедура ОГЭ может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Например, ослабленным подросткам трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Также трудности в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции.

Успешная подготовка ребенка к ОГЭ зависит от наших общих усилий: с одной стороны, школы, а с другой – семьи, а также мотивации выпускника.

Упражнение «Банк идей»- мозговой штурм

- задача – просто набросать как можно больше идей. Когда время, отведенное на обсуждение, закончится, озвучить получившийся список идей. Очень важно при этом всячески поддерживать, одобрять и положительно оценивать высказывания.
- *инструкция:* «У каждого из нас есть свои собственные идеи и предложения о том, как готовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом своими идеями, это значительно обогатит каждого из нас».



**Готовимся
к ОГЭ**

Рекомендации родителям.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок
- Обратите внимание на питание ребенка
- Наблюдайте за самочувствием ребенка
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



Рекомендации выпускникам

в период сдачи экзаменов:

- **Правильно питайтесь:** принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов).
- **Занимайтесь физическими упражнениями** – делайте утреннюю гимнастику.
- **Рассчитывайте свои силы, отдыхайте.**
- **Выспитесь накануне экзамена.**
- В день экзамена **избегайте стрессовых ситуаций**, споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.
- **Думайте о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете.**



Источники:

<https://wallpapercave.com/wp/NciD7u6.jpg>

<https://ds03.infourok.ru/uploads/ex/0d6e/0004b4d5-d9055bfd/img26.jpg>

https://2.bp.blogspot.com/qNRC0v6gH88/WHo8KsF4idl/AAAAAAAAARvl/Rn22bWYM_Awwp46rkBDh6gwdTvcFNNWDACLcB/s1600/%25D1%2581%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B.jpg

https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/00c3/000fb832d96d0894/hello_html_42020d6c.jpg

http://www.school45-lipetsk.ru/content/images/news_2018/JSU86gn9Ego.jpg

https://cloud.educaplay.com/images/imagenes/img_1654397_4203.jpg

http://obruchcdis.ru/assets/content/news/09-2015/hello_html_m6e315bfc.png

<http://hataldon.osedu2.ru/portals/91/Документация/ogeh.png>

источник шаблона: Иванова Нина Николаевна,
учитель математики
МОУ «СОШ» с. Большелуг
Корткеросский район
Республика Коми

Сайт http://nn-i.ucoz.ru/index/portfolio_ivanovoj_n_n/0-2

2019

