



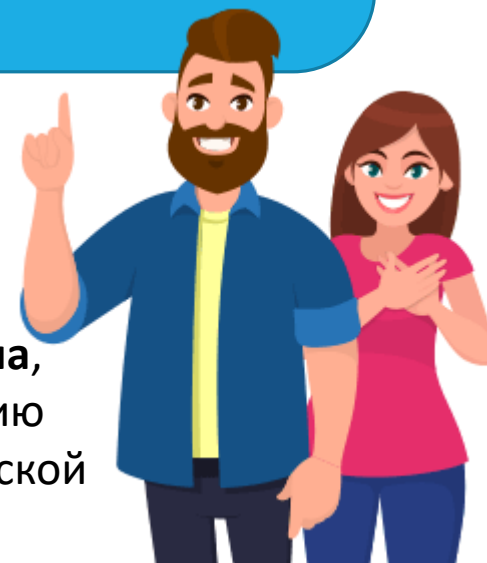
Муниципальное
казенное
учреждение
«Центр
диагностики и
консультирования»

Муниципальное казенное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр диагностики и консультирования»

Как помочь выпускнику сохранить психологическую устойчивость в период государственной итоговой аттестации



Бурлуцкая Кристина Александровна,
начальник отдела по сопровождению
организации психолого-педагогической
помощи МКУ «ЦДиК»





Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание»



Важно, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.



Муниципальное
казенное
учреждение
«Центр
диагностики и
консультирования»

Типы реакции на эмоциональный стресс

Мобилизация. Активизация усилий

- Сохраняется способность адекватно оценивать ситуацию, регулировать свою деятельность, готовность к работе.

Паника

- Теряется способность адекватно реагировать на ситуацию, неспособность обратиться к имеющимся знаниям.

Уважаемые родители!

Неверно думать, что если у вас нет специального образования, вы не сможете помочь своему ребенку подготовиться к экзаменам.

Ваша поддержка важна ему для формирования как психологической готовности к экзамену, так и позитивного отношения к новой форме аттестации





Муниципальное
казенное
учреждение
«Центр
диагностики и
консультирования»

Как помочь ребенку в процессе ПОДГОТОВКИ

Сохраняйте
спокойствие

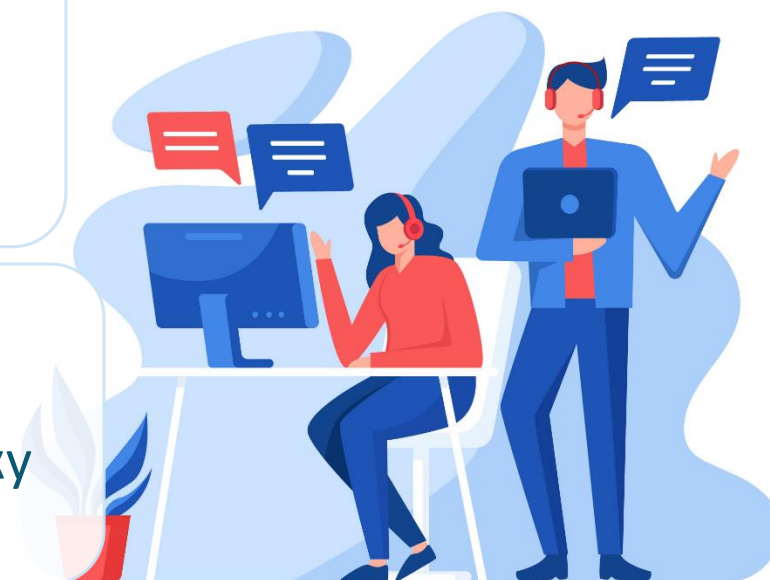
- Зашкаливающий уровень тревоги приводит к апатии и желанию всё бросить.
- Не завышайте значимость экзамена!

Расставьте
приоритеты

- Возможно, стоит подумать об отмене всех дополнительных занятий, которые не связаны с поступлением.

Следите за
режимом дня
ребенка

- Помогите ребенку организовать режим так, чтобы минимизировать недосып
- Не всё время должно идти на подготовку к экзамену. Отдых – обязателен!



Как помочь ребенку в процессе подготовки

Разработайте
стратегию
подготовки

- Определите сильные и слабые стороны учебного процесса.
- Разработайте оптимальный режим подготовки.

Создавайте дома
доброжелательную
атмосферу

- В стрессовой ситуации подростку особенно важно чувствовать тыл и защищенность.
- Чем я могу тебе помочь?

Поддерживайте!

- Ты молодец! Уже многое освоил!
- Мы верим в тебя, всё получится!





Муниципальное
казенное
учреждение
«Центр
диагностики и
консультирования»

Признаки стресса

физические:

- хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле,
- аллергические реакции,
- речевые затруднения (заикания и пр.),
- резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

эмоциональные:

- беспокойство, сниженный фон настроения, частые слёзы,
- ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе,
- повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

поведенческие:

- ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться,
- неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.),
- пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра,
- изменение пищевых привычек (голодание или избыточный приём пищи)

Если ребенок не сдал экзамен

Муниципальное
казенное
учреждение
«Центр
диагностики и
консультирования»

Контролируйте свои эмоции. Для дальнейших действий необходимо успокоиться. Помните, что все усилия были не зря, даже если ребёнок не сдал экзамен.

Поддержите ребёнка. Дайте ребенку понять, что даже плохо написанный экзамен не изменит отношение к нему.

Проанализируйте причины неудачи. Подумайте вместе с ребенком, какие недочеты были во время подготовки и в день экзамена.

Разработайте вместе с ребенком план подготовки к пересдаче экзамена.

Продумайте несколько вариантов развития будущего. Изучите все возможные варианты, но при этом ни на чем не настаивайте, а дайте ему самому все обдумать и принять решение.

Вместе найдите пути выхода из создавшейся ситуации и увидите, насколько светлее будет его взгляд и насколько легче и лучше он пересдаст экзамен.





Полезные ресурсы



<https://clck.ru/h7e4f>

МКУ "Центр диагностики и консультирования", г.Сургут

Госорганизация

✓ Вы подписаны

Сообщить о проблеме

Решаем вместе

Высказать мнение

Решаем вместе

Обсуждения

Фото

Видео

Адреса

Графики ТПМПК АПРЕЛЬ 2023
1 сообщение · Последнее от МКУ "Центр диагностики..." 22 мар в 16:59

«Об усилении мер, принимаемых образовательными учреждениями, по профилактике агрессии и преследования среди обучающихся»
1 сообщение · Последнее от МКУ "Центр диагностики..." 22 мар в 16:17

Отзывы о семинаре-практикуме для специалистов центров ППМС помощи общеобразовательных учреждений 07.02.2023
4 сообщения · Последнее от Алёны Шиховой 15 фев в 21:03

Показать все

Упоминания

Подтверждено через Госуслуги

Муниципальное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной... Ещё

Подробная информация

Подписаны 9 друзей

+6 Анна, Ольга, Елена и ещё 6 друзей

Подписчики 935

<http://бытьродителем.рф/>



[Главная](#) [Курсы](#) [Библиотека](#) [Личный кабинет](#) [Куда обратиться](#) [Родительская неделя](#)



Психологический университет для родителей МГППУ



Услуги:

ВСЕ УСЛУГИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ БЕСПЛАТНО И СПОНСИРУЮТСЯ МИНИСТЕРСТВОМ ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА» НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ОБРАЗОВАНИЕ» В 2023 Г.



1. Чтобы получить БЕСПЛАТНУЮ консультацию по телефону, позвоните на горячую линию помощи родителям: 8 800-444-22-32

Берегите ваши отношения с ребенком!



Муниципальное
казенное
учреждение
«Центр
диагностики и
консультирования»

Экзамены будут приходить и уходить; эти впечатления не всегда запоминаются, но хороший смех, некоторая мотивация и доброе объятие могут иметь большое значение для поднятия настроения вашим любимым детям.

