Психологическое просвещение

Обеспечение психологической безопасности ребенка в условиях семьи

mariinka.ufa.ru

Моисеева Наталья Николаевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры Психологии Развития БГПУ им. Акмуллы

Тема выступления:

«Семья как источник психологической безопасности ребенка»

mariinka.ufa.ru

Веретенникова Ольга Владимировна,

педагог – психолог МБОУ Гимназия №3

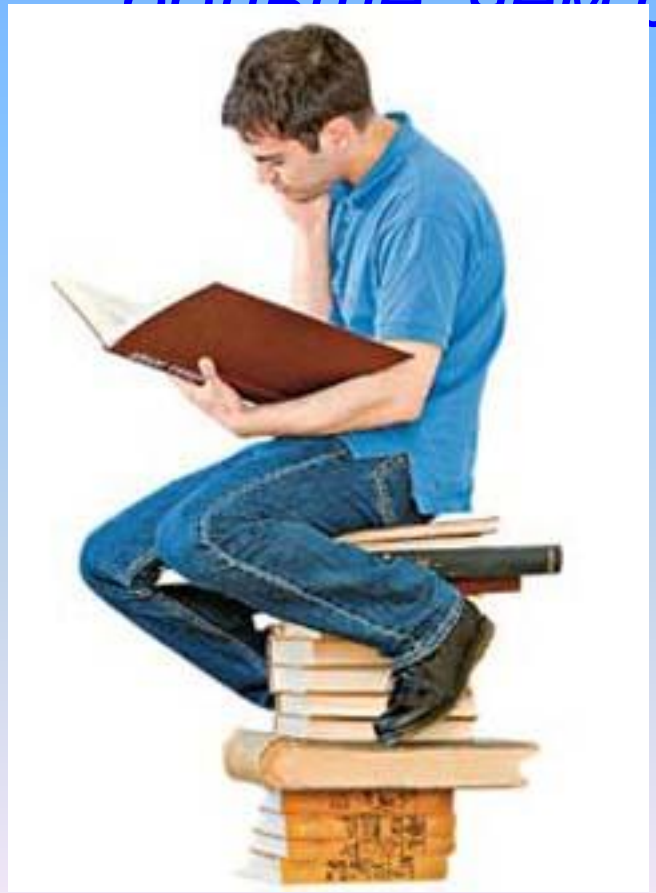
Тема выступления:

«Психологическая подготовка выпускников к экзаменам в условиях

marinka.ufa.ru

«Экзаменов страшится любой, будь он семи пядей во лбу, ведь на экзамене самый глупый может спросить больше, чем самый умный ответить»

Чарлд Калеб Колтон



mariinka.ufa.ru

Какие могут возникнуть трудности

- Когнитивные или познавательные;
- Личностные;
- Процессуальные.

Существуют в двух вариантах:

- При подготовке к экзаменам;
- Непосредственно в момент сдачи экзаменов.

mariinka.ufa.ru

Процедура

- 58% - высокий результат
- 39% -средний результат
- 3% - низкий результат

mariinka.ufa.ru

Тревога

- 0% - высокий результат
- 60% - средний уровень
- 40% -низкий уровень

mariinka.ufa.ru

Самоконтроль

- 41% - высокий уровень
- 52% -средний уровень
- 7% -низкий уровень

mariinka.ufa.ru

Совет №1

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.

Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

mariinka.ufa.ru©

Совет №2

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

mariinka.ufa.ru

Совет №3

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Совет №4

Повышайте уверенность детей в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Не ошибается только тот, кто ничего не делает!

mariinka.ufa.ru

Совет №6

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

mariinka.ufa.ru

Совет №7

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

mariinka.ufa.ru

Совет №8

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Но и **“сытое брюхо к ученью глухо“**.

mariinka.ufa.ru

Совет №9

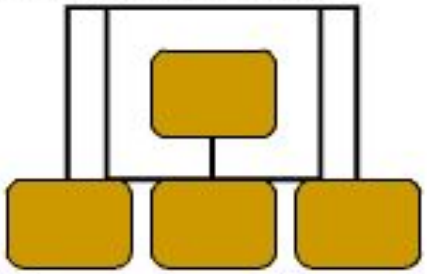
Помогите детям распределить темы подготовки по дням

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СУБ
уравнения	неравенства	неравенства	радикалы	радикалы	логарифмы

mariinka.ufa.ru

Совет №10

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.



mariinka.ufa.ru

Совет №11

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

mariinka.ufa.ru

Совет №12

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

mariinka.ufa.ru

Совет №13

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

mariinka.ufa.ru

Совет №14

Посоветуйте детям **во время экзамена** обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

mariinka.ufa.ru

- Спасибо за внимание!
- Удачи на экзаменах!

mariinka.ufa.ru