



Психологическое просвещение

Обеспечение
психологической
безопасности ребенка в
условиях семьи

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

Тема выступления:

**«Семья как источник
психологической безопасности
ребенка»**

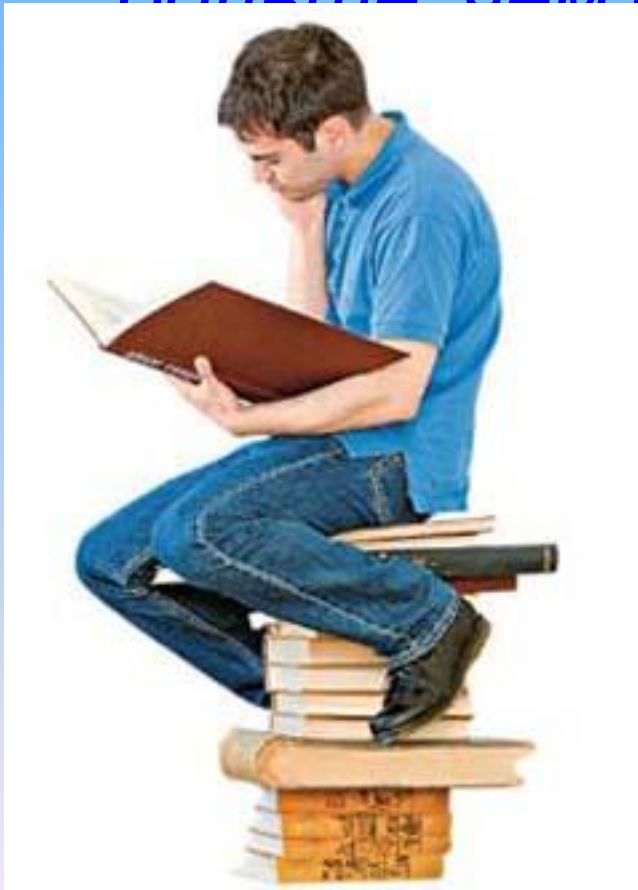
**Веретенникова Ольга
Владимировна,
педагог – психолог МБОУ
Гимназия №3**

Тема выступления:

**«Психологическая
подготовка выпускников
к экзаменам в условиях**

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

Чарлд Калев Колтон



Какие могут возникнуть трудности

- Когнитивные или познавательные;
- Личностные;
- Процессуальные.

Существуют в двух вариантах:

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



Процедура

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

Тревога

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

Самоконтроль

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

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.



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".



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!

Совет №6

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



Совет №7

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



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”**.



Совет №9

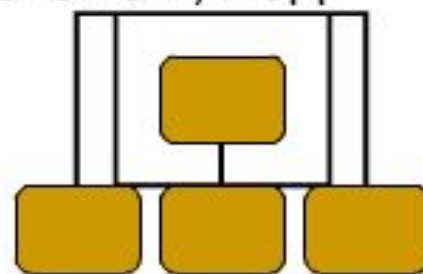
Помогите детям распределить темы подготовки по дням

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



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.



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.



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.



Совет №13

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



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.



- Спасибо за внимание!
- Удачи на экзаменах!