



# 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»**

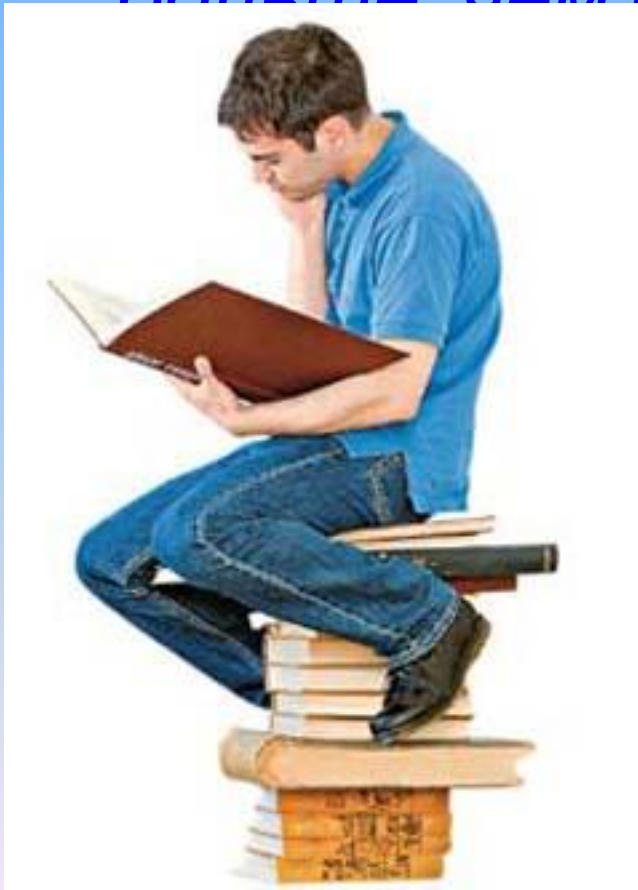
**Веретенникова Ольга  
Владимировна,  
педагог – психолог МБОУ  
Гимназия №3**

**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

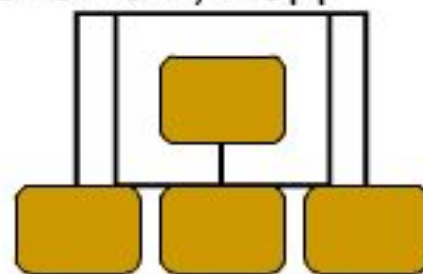
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СУБ
уравнения	неравенства	неравенства	радикалы	радикалы	логарифмы





## 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!