«Формула успеха»: стратегии поведения выпускников при подготовке к ГИА

Авторы специалисты МУ «ЦППМСП» г. Магнитогорска:

Зинова У.А., кандидат психологических наук,

член-корр.МАПН,

Белоногова О.М., психолог высшей категории,

интегративный психолог

Экзамен –

- С латинского «испытание»

Причины для сомнений

- Во-первых, сомнения в знаниях;
- Во-вторых, ответственность перед родителями и учителями, перед самим собой;
- В-третьих разные личностные особенности у всех выпускников.

Государственная итоговая аттестация

Измерительный инструмент, показывающий качество усвоения знаний

* Образовательный стандарт, формулирующий требования к выпускникам

«Формула успеха» (компоненты психологической готовности)

* **Процессуальный**
* **Познавательный (когнитивный)**
* **Личностный**

Мотив достижения успеха - залог победы!

Аудиалы, визуалы, кинестетики

- ЕГЭ и ОГЭ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для визуалов, одновременно усложняя ее для аудиалов и кинестетиков.

- **Первый совет** для выпускников - не накручивайте себя и не нагнетайте ситуацию.
- **60% выпускников**, говорят о необходимости в психологической поддержке
- и только **30% детей** отмечают необходимость материальной поддержки (репетиторы, курсы)

Как помочь детям перед

- Подбадривайте себя
- Не повышайте тревожность накануне экзаменов
- Наблюдайте за своим самочувствием
- Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок, но и не расслабляйтесь

Как помочь детям перед

- **Обеспечьте дома удобное место для занятий**

Обратите внимание на питание

Как помочь детям перед экзаменом

- Учитесь ориентироваться во времени и тренируйтесь его распределять
- Накануне экзамена обеспечьте себе полноценный

Во время экзамена обратите внимание на следующее:

- 1. Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- 2. Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл;
- 3. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Здесь готовы помочь

МУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г.Магнитогорска, ул.Суворова,110 (www.cdk74.ru) 20-31-28

Телефон доверия 26-76-46
41-55-41
8-800-2000-122

Председатель родительского комитета
Ананьева Светлана Петровна 8-982-278-06-72

Детский психоневрологический центр «Лучик» (Грязнова, 30) 31-52-00

«Детский подростковый психоневрологический диспансер» (Грязнова, 30) 31-45-75, 31-45-74

Спасибо за внимание!