

«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



- Учись 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!

