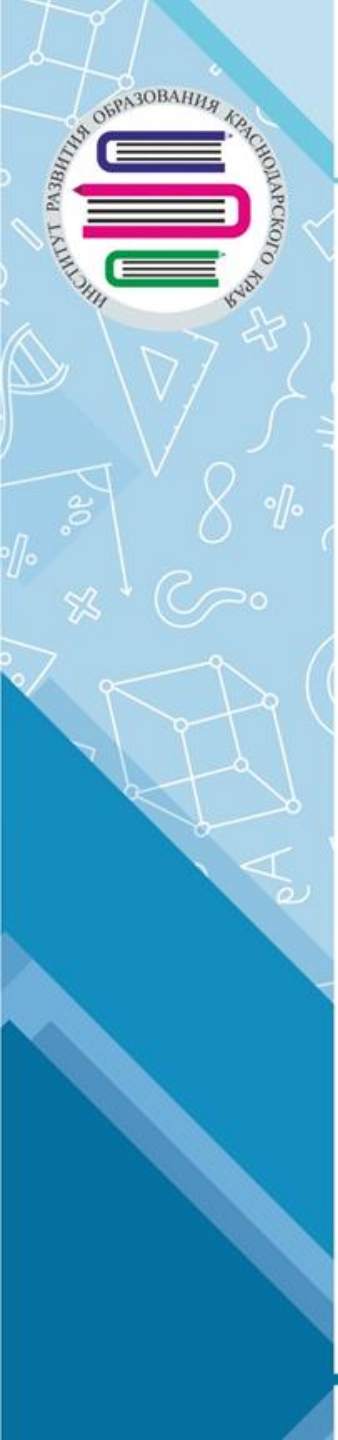
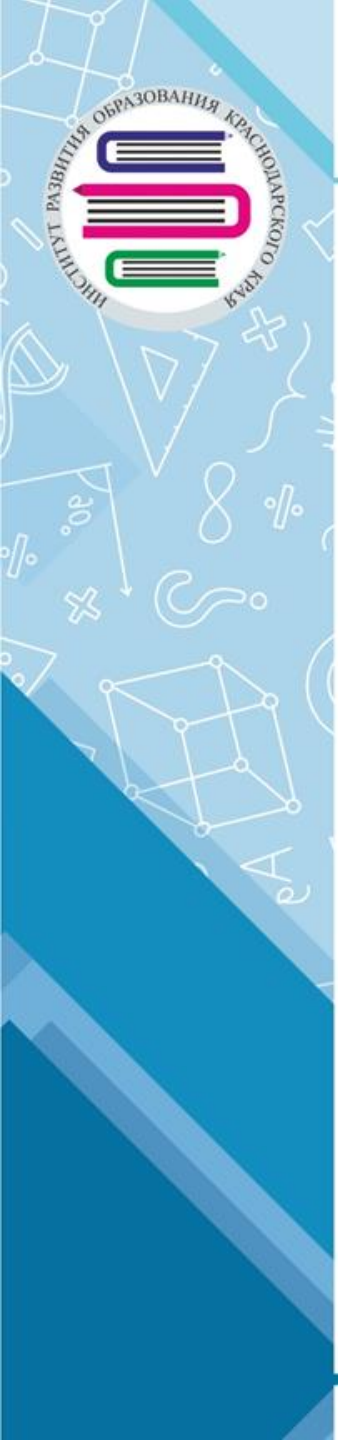




О создании благоприятного микроклимата в семье и оказании психологической поддержки выпускнику при подготовке к ГИА

Масалова Татьяна Сергеевна, к.п.н.,
доцент кафедры психологии,
педагогике и дополнительного образования
ГБОУ ИРО Краснодарского края



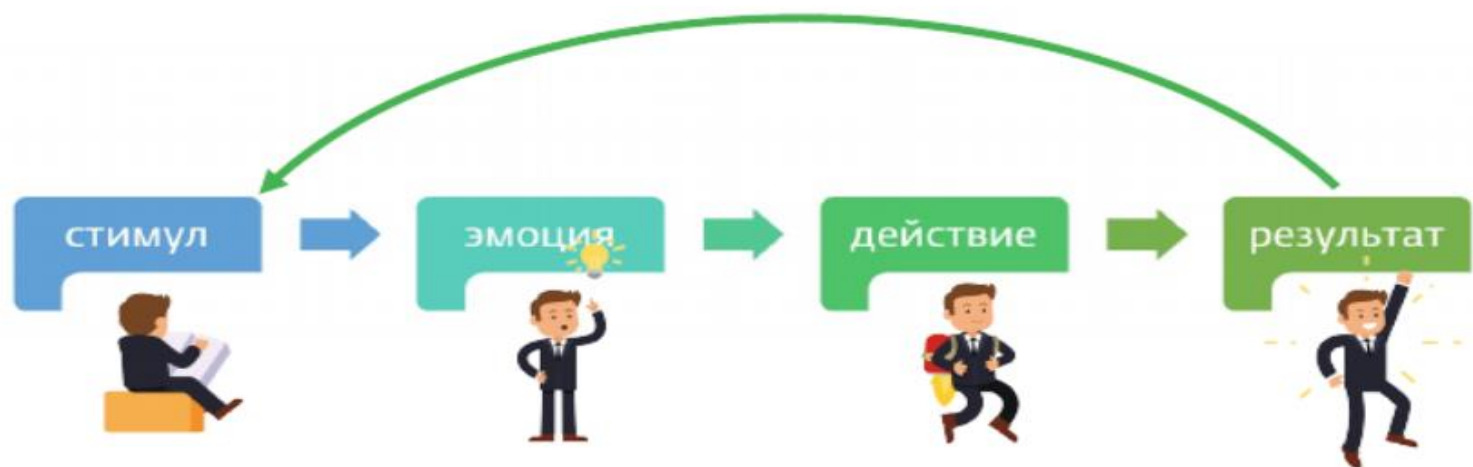
Составляющие психологической готовности к экзамену:

- ✓ **Учебная мотивация**
 - ✓ **Жизнестойкость**
 - ✓ **Самооценка**
- ✓ **Отношения с близкими**

Главные задачи родителей:

- Помощь в саморегуляции эмоционального состояния
- Поддержка на всех этапах экзамена

ОТ СТИМУЛА К РЕЗУЛЬТАТУ

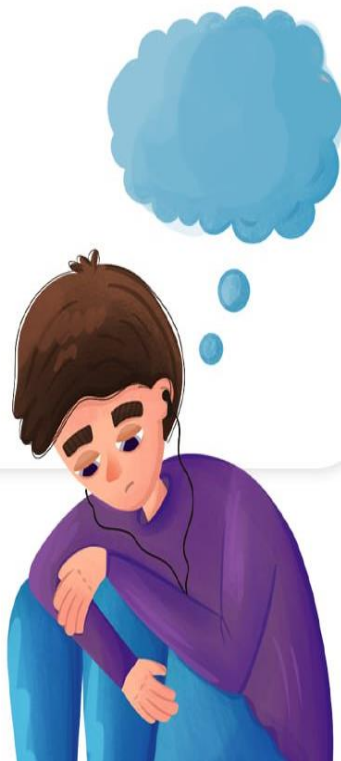




Саморегуляция

ЧТО ТАКОЕ САМОРЕГУЛЯЦИЯ?

Воздействие на себя с помощью мыслей позволит адекватно оценить ситуацию, быстро успокоиться и настроиться на работу.



САМОРЕГУЛИРОВАНИЕ



Произвольное

Сознательный контроль поведения.

С его помощью человек:

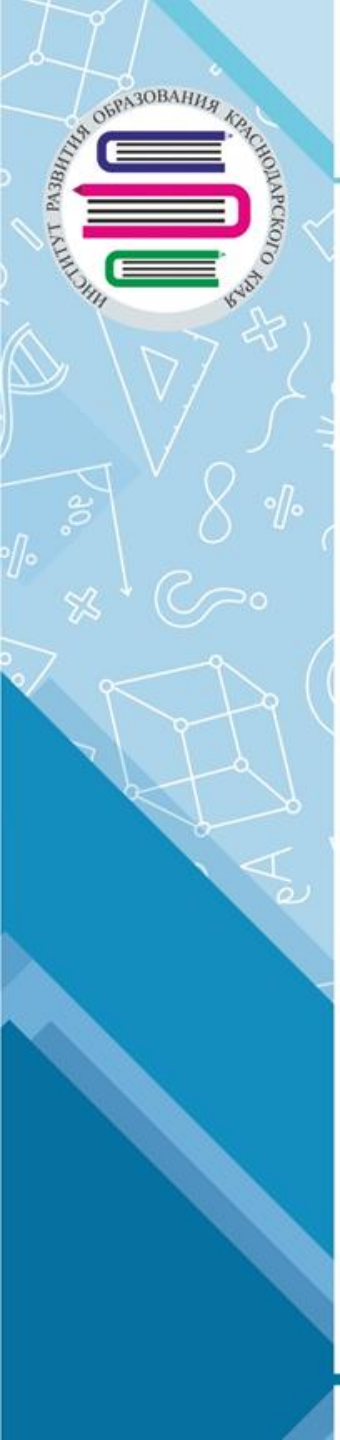
- ⚡ развивает свою индивидуальность;
- ⚡ достигает желаемого.

Непроизвольное

Связано с физиологией и направлено на самосохранение.

Во время сильного стресса у человека срабатывают подсознательные механизмы защиты.





ФУНКЦИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ



Урегулирование споров

Человек, владеющий методами саморегуляции, способен сдерживать негативные порывы и погасить конфликт в зародыше.



Адекватная оценка происходящего

Рациональный анализ ситуации в момент стресса позволит улучшить качество жизни любого человека и его окружения.



Накапливание сил

Тот, кто владеет приёмами саморегуляции, способен разумно расходовать энергию, копить и восстанавливать силы.



Противостояние невзгодам

От того, как мы реагируем на проблемы, зависит последующее качество нашей жизни и гармония в отношениях с окружающими.



ПРИЁМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- | | |
|--|--|
| ☒ классическая или любая спокойная музыка; | ☒ просмотр фотографий и памятных вещей с близкими; |
| ☒ прогулки на природе; | ☒ позитивные мысли; |
| ☒ полноценный сон; | ☒ созерцание красивых пейзажей; |
| ☒ юмор, смех, улыбки; | ☒ солнечные ванны; |
| ☒ нахождение на свежем воздухе; | ☒ общение с интересными людьми. |



КАК ПРЕДОЛЕТЬ СТРЕСС И ПАНИКУ? |

Научите ребёнка этим простым шагам во время письменного экзамена

- 1 |** Сначала необходимо ознакомиться со всем объёмом заданий и изучить какого они типа.
- 2 |** Главное правило — не спешить с ответом. Даже если решение кажется очевидным, необходимо дочитать вопрос до конца.
- 3 |** Нет ответа? Можно отметить задание и пропустить его. К нему нужно будет вернуться в конце.
- 4 |** Если совсем не осталось времени, чтобы подумать над ответом, нужно обратиться к интуиции. Укажите наиболее вероятный ответ.
Важно не оставлять лист пустым.

КАК ПРЕДОЛЕТЬ СТРЕСС И ПАНИКУ? |

На письменном экзамене

«СТОП!»

Когда овладевает паника
необходимо произнести
вслух «СТОП!»
как команду.

«Я СПОКОЕН!»

Многие процессы в организме
можно контролировать своими
мыслями. Правильно
подберите фразу, программи-
рующую сознание:

Я спокоен

Я всё знаю

Я легко отвечу на все вопросы

ДЫХАНИЕ

Чтобы нормализовать
дыхание, необходимо несколько
раз сделать глубокий вдох
и один медленный выдох.

ВНИМАНИЕ

Чтобы преодолеть волнение,
необходимо сосредоточиться
на выполняемой работе
и постараться не реагировать
на отвлекающие моменты.



НА ЭКЗАМЕНЕ

СОСТОЯНИЕ ПАНИКИ **ОЧЕНЬ ЗАРАЗНО!**

В толпе, вокруг других детей, которые ждут контрольную или экзамен, ребёнок может перехватить это состояние. И начать волноваться сильнее.

Чтобы не поддаваться страху, лучше:

- отойти в другое место, отделиться от волнующейся и нагоняющей страх толпы;
- начать разговаривать на отвлечённые темы.



Это поможет
расслабиться
и отвлечься!

КАК РЕБЁНКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ? |

5/5

Дыхание

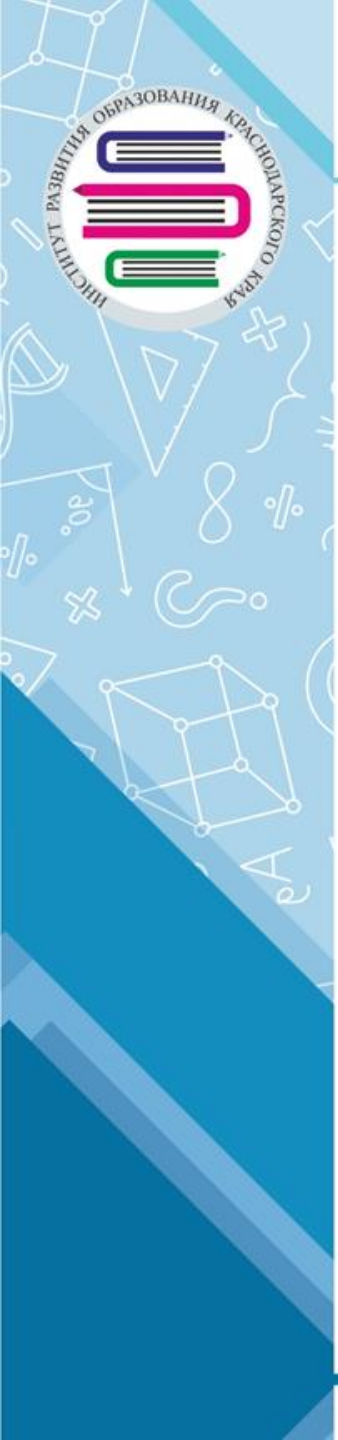
Ритмичное дыхание снимает напряжение.

При волнении и тревоге необходимо:

- ☒ сделать вдох
- ☒ выдохнуть:
выдох должен быть вдвое длиннее, чем вдох
- ☒ повторить 5—8 раз

При очень сильном напряжении необходимо:

- ☒ сделать глубокий вдох
- ☒ задержать дыхание на 20—30 секунд
- ☒ выдохнуть



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

