



Как помочь подросткам подготовиться к ЕГЭ

Февраль 2018

ГБОУ СОШ № 555 «Белогорье»

Самочувствие

- ❑ Ученики выпускных классов могут чувствовать растерянность, страх, раздражение, тревогу, терять в весе.
- ❑ В поведении некоторых выпускников наблюдается стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену – прокрастинация.

Волнение тревога на экзамене.

Волнение перед экзаменом может возникнуть у подростка по различным причинам:

- из-за неуверенности в собственных способностях и знаниях,
- из-за страха перед неизвестностью, из-за завышенной ответственности и пр.

Как снизить тревожность

- ❑ Не тревожьтесь о количестве баллов и не критикуйте после экзамена.
- ❑ В процессе подготовки подбадривайте подростка, хвалите за то, что он делает хорошо.
- ❑ Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- ❑ Наблюдайте за самочувствием подростка, чтобы предотвратить ухудшение состояния подростка, связанное с переутомлением.
- ❑ Помогите организовать дома удобное место для занятий, чтобы никто из домашних не мешал.

Как снизить тревожность

- ❑ Помочь в организации режима дня.
- ❑ Составление плана помогает справиться с тревогой – подросток понимает, что он может справиться вовремя со своей задачей.
- ❑ Помочь с выбором отдыха. Компьютерные игры увеличивают усталость.
- ❑ В течение дня необходимо делать перерывы 45- 60 минут. Это необходимо для сохранения работоспособности.
- ❑ Питание. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Что еще могут сделать родители?

- Перед экзаменом и в ходе подготовки к нему подросток должен выспаться (иначе работоспособность будет низкой, тревожность высокой).
- Освобождение от домашней работы?
- Ваш собственный эмоциональный настрой.
- Создание эмоционально-спокойной , ненапряженной атмосферы.
- Создать ситуацию успеха, говорить о том, что вы в него верите.
- Спросить: Как тебе помочь?**

Опасение: общение отвлекает,
лучше ГОТОВИТЬСЯ ОДНОМУ, В
своём темпе!



Не думать о том, что нужно сдать экзамен.

Тратить силы на то, чтобы в течении периода подготовки контролировать свое поведение и свои действия.

Экзамен это о том, как подросток умеет

пользоваться своими ресурсами в

стратегиями достижения цели.



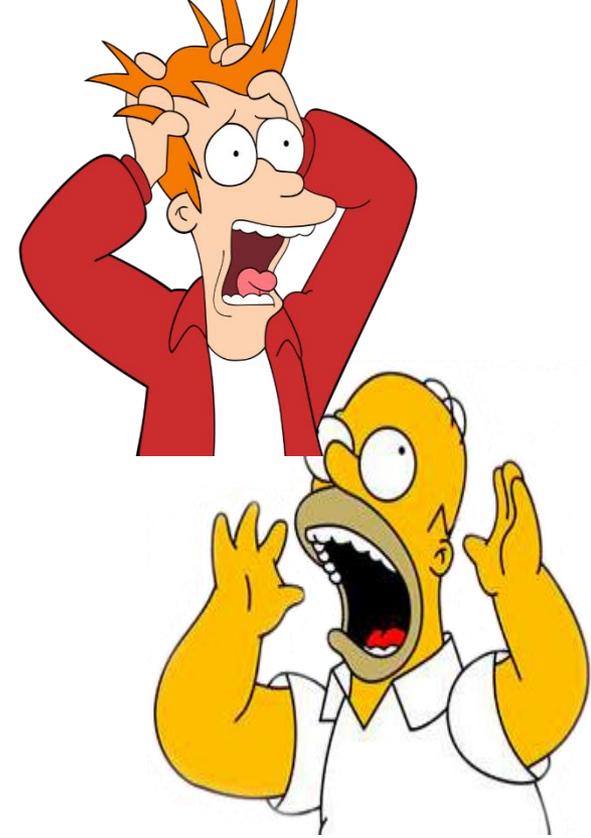
Психологическая готовность к ЕГЭ

- Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ
- Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ
- Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
- Я волнуюсь, когда думаю, о предстоящем экзамене
- Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене
- Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку

Снижаем уровень стресса, чтобы
не снижалась работоспособность
и мотивация

Как?

Мышечное расслабление через
напряжение, дыхание на счет с
удлинённым выдохом, потребление
достаточного количества воды, вера в
СВОИ СИЛЫ.



Техники рационализации

- Возьмите чистый лист бумаги.
- Наверху напишите «мучащую» вас проблему – например, «ЕГЭ».

- Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации.

- Какой столбик получился длиннее?

- Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

Упражнение «*Мои ресурсы*»

Цель: найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно

Чем я могу похвастаться?

(перечислить те качества и характеристики, которыми вы можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами)

Чем это может мне помочь на экзамене.

(напротив каждой своей сильной стороны напишите, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена)