

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «РЕСУРС»

# **«Пережить экзамены. Как помочь себе и своим детям»**



**Госуда́рственная ито́говая аттестáция (ГИА)** - обязательный экзамен, завершающий освоение имеющих государственную аккредитацию основных образовательных программ среднего и основного общего образования в Российской Федерации.

# Формы ГИА

**ЕГЭ (11)**

единый государственный  
экзамен

**ОГЭ (9)**

основной  
государственный  
экзамен

**ГИА**

**ГВЭ (11,9)**

государственный выпускной  
экзамен

(применяется для контроля  
знаний обучающихся  
определённых категорий)

**Успешная сдача ГИА** - это общая задача в решении которой и у семьи, и у школы есть свои зоны ответственности.

Школа дает знания. Однако, так бывает, что неудовлетворительные оценки по разным предметам зачастую связаны не с плохим знанием предмета, а со стрессовой ситуацией возникающей во время экзамена. И в этот момент обязательно должна подключаться семья. Именно родители могут помочь своему ребенку-выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем, силами и психологически подготовить к экзаменам.

## Чем могут помочь родители своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА?

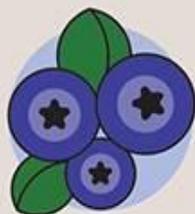
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей и ваше отношение и любовь к ребенку от полученного количества баллов не изменится.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка.
- 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.

# ПИЦЦА ДЛЯ УМА

ПРОДУКТЫ. ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА

ЧЕРНИКА



Повышает способность к обучению и усиливает остроту зрения

ВИТАМИНЫ А, В, К, ЦИНК, ЖЕЛЕЗО, КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР

ЗЕЛЕНЬИЙ ЧАЙ



Тонизирует, улучшает функции мозга и память

ВИТАМИНЫ В, С, Р, КАЛЬЦИЙ, ФТОР, ЖЕЛЕЗО, ЙОД, АМИНОКИСЛОТЫ

БРОККОЛИ



Повышает мозговую активность и улучшает работу мозга

ВИТАМИНЫ: С, РР, Е, К, U, КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР, ЖЕЛЕЗО И ЦИНК

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ



Стимулирует скорость работы мозга, повышает настроение

ВИТАМИНЫ С, В1, В2, РР, КАРОТИН, ХИНОНЫ И ЖИРНЫЕ МАСЛА

ШОКОЛАД



Придает энергии, повышает настроение, питает мозг

ФЛАВОНОИДЫ, НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ, СЕРАТОНИН, МАГНИЙ

РЫБА



Содержит вещества, необходимые для правильной работы мозга

ВИТАМИНЫ D, E, F, С, H, ЙОД, ФТОР, КАЛЬЦИЙ, ЦИНК, ЖЕЛЕЗО, МАГНИЙ, ФОСФОР

КУРКУМА



Улучшает память, стимулирует рост клеток мозга

ВИТАМИНЫ К, В, В1, В3, В2, С, КАЛЬЦИЙ, ЖЕЛЕЗО, ФОСФОР И ЙОД

## ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Если школьник хочет работать под музыку не нужно этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Обсудите с ребенком возможные сценарии в случае не успешной и успешной сдачи экзамена. Чем больше мы знаем, тем меньше тревоги мы испытываем.
- Повышайте уверенность ребенка в своих силах, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.

Самое главное – снизить напряжение и тревожность ребенка, и обеспечить подходящие условия для подготовки.

**И помнить, ГИА это всего лишь один из этапов жизни!**

# Типичные страхи выпускников. Как помочь с ними справиться?

## 1. «День до экзамена, я в панике»

**Метод:** визуализация.

**Как он работает**

- Ребенок должен сесть в тихом месте и закрыть глаза. Позволить негативным мыслям (например, панике перед экзаменом) заполнить все сознание.
- Затем в правом нижнем углу представить маленький образ позитивного результата (например, знание ответов на все вопросы теста).
- Постепенно увеличивать позитивную картинку, делая ее ярче, а негативную — темнее.
- Подолжать это делать, пока позитивная картинка не станет в два-три раза больше негативной, а внимание полностью на нее не переключится.

## 2. «10 минут до экзамена, я в панике»

**Метод:** фокусировка на повседневных занятиях.

**Как он работает**

Если сосредоточиться на выполнении обыденных действий, а не на тревожных мыслях, то ребенок будет больше готов к хорошим результатам.

## 3. «Я не могу сосредоточиться на экзамене»

**Метод:** упражнение для концентрации внимания

**Как он работает.** Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

## 4. «На экзаменах у меня случаются панические атаки»

**Метод:** техника заземления

**Как он работает.** Паническая атака — это внезапное и сильное беспокойство. Оно может сопровождаться физиологическими реакциями: учащенным сердцебиением, дрожью, дезориентацией, тошнотой, сухостью во рту, одышкой, потливостью и головокружением.

Справиться с паническими атаками поможет техника заземления.

Например, метод сжимания пальцев.

- Сожмите указательный и большой пальцы вместе.
- Слегка увеличьте давление, чтобы сфокусироваться на этом ощущении.
- Рассмотрите узоры и линии на большом пальце.
- Делайте это, пока не почувствуете, что паническая атака отступила.

## Как снизить накал собственной тревоги?

- 1. «Выдохнуть» и расслабиться:** вы проделали огромную работу длиной в 11 классов, ваш ребенок не первый и не последний, кому предстоит пройти через ГИА. В целом, страх сдачи экзамена сильно преувеличен.
- 2. Смоделируйте ситуацию «провала»:** представьте, как ваш сын или дочь сообщают о несдаче экзамена. Переживите заранее чувство грусти, а, может быть, обиды или злости. Этот прием позволит свести к минимуму тревогу и стресс предэкзаменационного периода.
- 3. Мысленно доведите ситуацию до абсурда.** Сценарий прежний – ребенок не сдает ГИА (получает не те баллы). Неужели после этого он пойдет на вокзал и станет бездомным? Смешно же. Пофантазируйте на эту тему вместе, обнимите ребенка и посмейтесь. Детям важно чувствовать вашу поддержку и любовь вне зависимости от оценок и баллов.
- 4. Доверять ребенку и верить только в лучшее.**

# Спасибо за внимание!

Ул. Комарова, д. 4, пом. 21

т. 8 (38475) 6-13-00

сайт: [pmssm.ru](http://pmssm.ru)

[vk.com/cppms\\_mzk](https://vk.com/cppms_mzk)