

 **ЧелГУ** Центр
психолого-педагогического
сопровождения семьи



ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Уважаемые читатели! Команда Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ рада приветствовать Вас!

Государственная итоговая аттестация (ГИА) серьезное испытание для всей семьи. Чтобы помочь ребёнку в этот период, родителям необходимо быть ему опорой. Выпускнику важно знать, что он может честно рассказать вам о своих трудностях и получить необходимую помощь.

Мы уверены, что после прочтения и просмотра материалов у Вас появятся уверенность и спокойствия перед экзаменами!

Телефон для связи: **+7 932 307-71-101**



Психолог Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ, старший преподаватель кафедры общей и профессиональной педагогики Дарья Орлова

СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКА

Как подготовиться к экзамену? стр. 3

Составьте план подготовки стр. 3

Помогите ребёнку организовать режим дня стр. 4

Как настроены биологические часы? стр. 5

Создайте спокойную, комфортную обстановку дома стр. 6

Что не нужно делать при тревоге? стр. 7

Рекомендации по снятию напряжения

Упражнения для физической релаксации, которые можно использовать до экзамена и непосредственно в пункте проведения экзамена

Как подготовиться к экзамену?

1. Соберите полную информацию о процедуре проведения ГИА, его особенностях и «подводных камнях», заранее обсудите ее с ребёнком.

Задолго до экзаменов (лучше в 10 или в начале 11 класса), определитесь с ребёнком с областью и сферой его будущей деятельности.

Определите склонности, способности ребенка, основные сферы интересов (наука, искусство, военная служба, профессиональный спорт и т. Д.

Выберите учебное заведение для поступления. Узнайте какие предметы нужны при поступлении, какой проходной балл.

Выберите предметы для сдачи ГИА. Важно понимать, для каких вариантов поступления нужно сдать тот или иной предмет. Иначе можно поступить совсем не туда, куда хотели.

Обсудите с ребенком, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Это поможет совместно создать план подготовки на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения

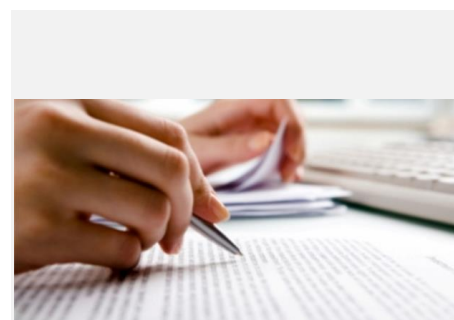
2. Составьте план подготовки

Самостоятельная подготовка

Самоподготовка важна при любом формате, так как работать над собой необходимо даже при занятиях с репетитором.

Очные курсы подготовки к ГИА

Преимущества:



1. Прямое общение с преподавателем. Если что то непонятно можно задать вопрос и сразу получить разъяснение.

2. Посещение занятий по расписанию дисциплинирует и заставляет изучать предмет регулярно.

Занятия на онлайн курсах

Преимущества:

1. Занятия дома. В знакомой обстановке, легче сосредоточиться.

2 Экономия времени. Не нужно куда то ехать.

3. Преподаватели, которые занимаются подготовкой к ГИА на протяжении многих лет.

4. Возможность подстроиться под индивидуальный график.

Индивидуальные занятия с репетиторами

Самый дорогой и самый проверенный способ подготовки. Репетитор занимается индивидуально и объясняет материал в зависимости от пробелов конкретного ученика. Важно не ошибиться при выборе преподавателя.

При подготовке к сдаче ГИА **можно обращаться к Интернет ресурсам**, на которых проработаны разные варианты экзамена, имеются различные типы заданий

Среди самых полезных приложений и сайтов можно выделить сайт ФИПИ (<https://fipi.ru>), Экзамер (<https://examer.ru>) и многие другие.

На данных ресурсах имеются лекции, видеоуроки тесты и тренажеры по всем направлениям подготовки

3. Помогите ребёнку организовать режим дня

Сон не меньше 8-ми часов

Во время сна происходит перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала.

Обратите внимание на питание ребенка

Во время интенсивной умственной работы школьникам рекомендуется 4-5 разовое питание. Особенно необходимы в этот период продукты, содержащие большое

количество белка и витаминов группы В: нежирные сорта мяса, печень, жирные сорта рыбы, молочные продукты, бобовые, зерновые, орехи, свежие овощи и фрукты. Полезно погрызть морковь, она улучшает память. Организуйте грамотно процесс подготовки

Составьте график, распределите нагрузку

Важно, чтобы периоды учебной активности, интенсивной интеллектуальной деятельности чередовались с периодами отдыха.

Оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами. Четкий план и понимание объема задач снижает общий уровень тревожности.

Не забывайте про отдых

Каждый день нужно проводить 1-2 часа на свежем воздухе. Прогулки, общение с друзьями заряжают энергией и помогают отвлечься от проблем.

Как настроены биологические часы?

03:00 – 06:00 работа мозга начинает активизироваться. При условии регулярного высыпания, человек чувствует себя бодрым и отдохнувшим уже в 4 часа утра. В это время можно начинать работать.

06:00 – 09:00 время для приема и анализа информации. В этот период лучше всего работает долговременная память и логическое мышление. Его можно назвать самым продуктивным для учебы, работы и другой умственной деятельности. Еще это оптимальное время для завтрака.

09:00 – 12:00 пик активности мозга. Лучше всего работает кратковременная память и внимание. Это самое продуктивное время для любого вида деятельности. В этом промежутке можно исполнять самую сложную работу и браться за важные дела.

12:00 – 14:00 время для обеда и отдыха. Мозговая активность постепенно падает и нуждается в подзарядке. В это время нужно подкрепиться и немного отдохнуть, чтобы настроиться на дальнейшую работу.

14:00 – 18:00 благоприятный период для несложной работы и физических нагрузок. После обеда и отдыха мозг снова готов работать, но уже с меньшей внимательностью и аналитической способностью. В такое время можно исполнять однообразную механическую работу, желательно следовать плану.

18:00 – 21:00 время для творчества Мозговая активность постепенно идет на спад. Организм нуждается в отдыхе и приеме пищи Но, усталость, как ни странно, стимулирует творчество

21:00 – 23:00 организм переходит в режим «отдых». Любая работа в это время ведет к перегрузке и хронической усталости Самое время для расслабляющих процедур Пора ложиться спать, чтобы приятно и активно встретить утро.

00:00 – 03:00 отдых и подготовка к предстоящему дню В это время восстанавливается физическая и эмоциональная энергия, которые отвечает за общее состояние организма. Отсутствие сна в эти часы ведет к плохой работоспособности и стрессоустойчивости, а также общей усталости

Изучив особенности работы мозга, можно составить правильный режим дня, который будет учитывать продуктивные часы работы и подходящее время отдыха.

4. Создайте спокойную, комфортную обстановку дома

Чаще разговаривайте с ребёнком. Проявляйте интерес к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе. Помогите сформировать правильное отношение к экзаменам. Говорите ребенку, что верите в его успех, что он справится.

Вместо угроз и запугивания, лучше спросите, какая помощь нужна и по возможности окажите ее. Страхи угрозы убивают мотивацию и веру ребенка в себя. Обеспечьте удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребенку заниматься.

Уберите оттуда все отвлекающие факторы. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением

Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением

Избегайте ежедневных вопросов: «Ты учил сегодня?» Лучше повесьте « Лестницу движения к цели», на которой ребенок будет отмечать свое продвижение в подготовке к ГИА. Визуальный образ будет мотивировать и поддерживать ребенка.

Продумайте возможные варианты развития событий в случае не самого лучшего исхода по схеме «Что будет, если ...» Наличие запасного варианта один из

кирпичиков в фундаменте уверенности ребёнка в себе. Если есть возможность для маневра, то это еще не конец истории.

Что не нужно делать при тревоге?

1. Игнорировать тревогу.
2. Избегать своих чувств.
3. Скрывать тревогу от близких.
4. Быть самоуверенным.
5. Пускать все на самотек.
6. Ругать, обвинять источник тревоги (экзамен, родителей, учителей и т. д.).
7. Вводить себя в еще больший стресс (не есть, не спать, не отдыхать).
8. Пуститься во все тяжкие зависимости — алкоголь, переедание, долгий сон, игры, сериалы и т. д.

Рекомендации по снятию напряжения

1. Техники самовнушения:

Начинайте работать над позитивными установками. Они помогут изменить отношение к экзамену и убрать напряжение. Научите ребенка мысленно или вслух произносить мотивирующие и подбадривающие фразы

- «У меня все складывается наилучшим образом»,
- «Мой мозг работает хорошо Мысли ясные, четкие, я уверен в себе»,
- «Я спокоен и расслаблен»
- «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо»

Можете придумать свои фразы, которые будут заряжать вашего ребёнка и Вас позитивом и уверенностью в благополучном исходе.

Если ребёнка начинает одолевать сильная тревога по поводу экзаменов.

Упражнения для физической релаксации, которые можно использовать до экзамена и непосредственно в пункте проведения экзамена

1. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох или задержку дыхания для снижения содержания кислорода в крови и, вследствие этого, выработку адреналина, который поддерживает тревогу.

Например, дыхание по квадрату (вдох 4, пауза 4, выдох 4, пауза 4).

Еще один способ: вдох на 3 счета, выдох на 4 счета.

2. Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»

1. Для снятия напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом направлении.
 2. Зафиксировать внимание на отдельном предмете, а затем переключить его в предмет, расположенный поблизости.
 3. Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться.
 4. После этого широко зевнуть несколько раз.
 5. Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону.
 6. Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить.
 7. Расслабить запястья и поводить ими.
 8. Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук.
 9. Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону.
 10. Напрячь и расслабить ягодицы, а затем икры ног.
 11. Покрутить ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
 12. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх.
- Повторить это упражнение 3 раза.

3. Отметить вокруг себя:

- пять предметов, которые он может рассмотреть;
- четыре звука, которые он слышит
- три предмета с разной фактурой, к которым можно прикоснуться;
- два запаха, которые он может уловить;
- один вкус, который может ощутить.

Если тревога во время экзамена становится сильной и мешает нормальной жизни, рекомендуется обратиться за помощью к психологу. Например, психологу нашего Центра.

Примеры упражнений для снятия тревоги перед экзаменом



Запись родителей на бесплатную
консультацию по вопросам
обучения и воспитания детей:



Мы в контакте:



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ