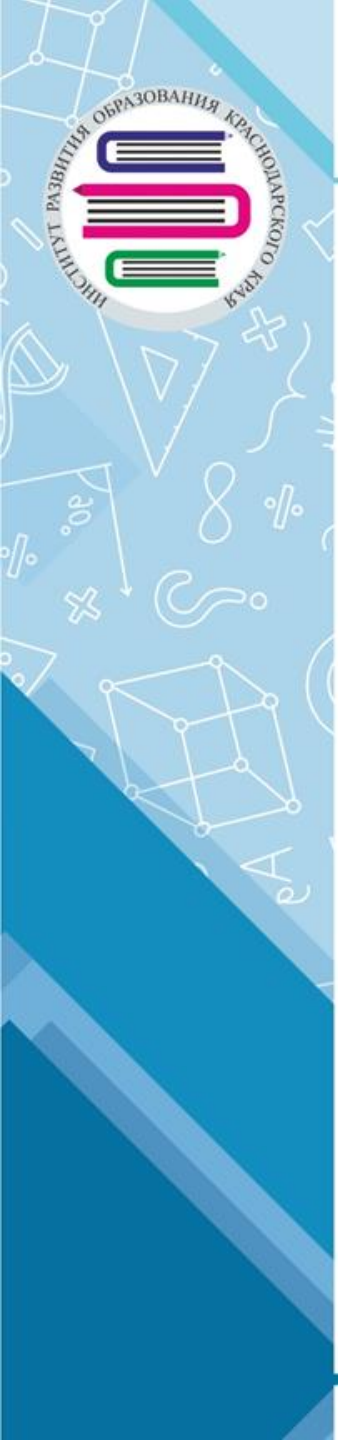


# *О создании благоприятного микроклимата в семье и оказании психологической поддержки выпускнику при подготовке к ГИА*

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



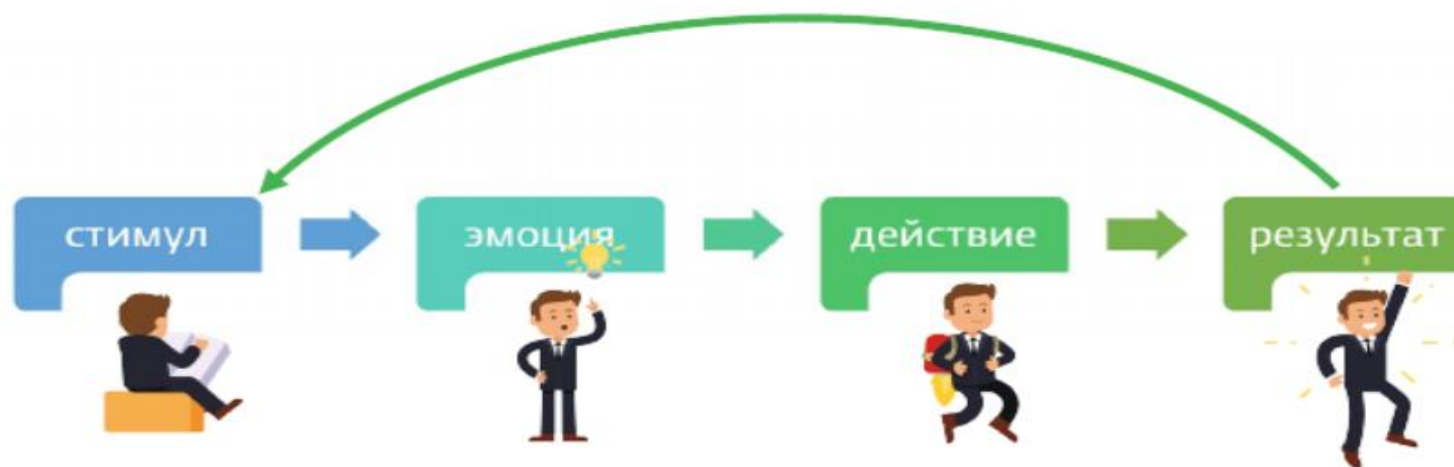
## **Составляющие психологической готовности к экзамену:**

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

# Главные задачи родителей:

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

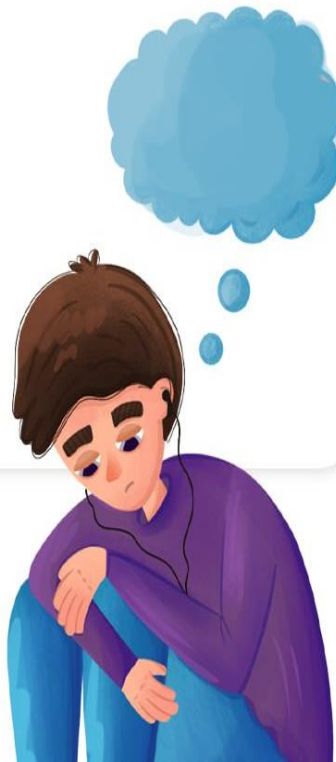
**ОТ СТИМУЛА К РЕЗУЛЬТАТУ**



# 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:

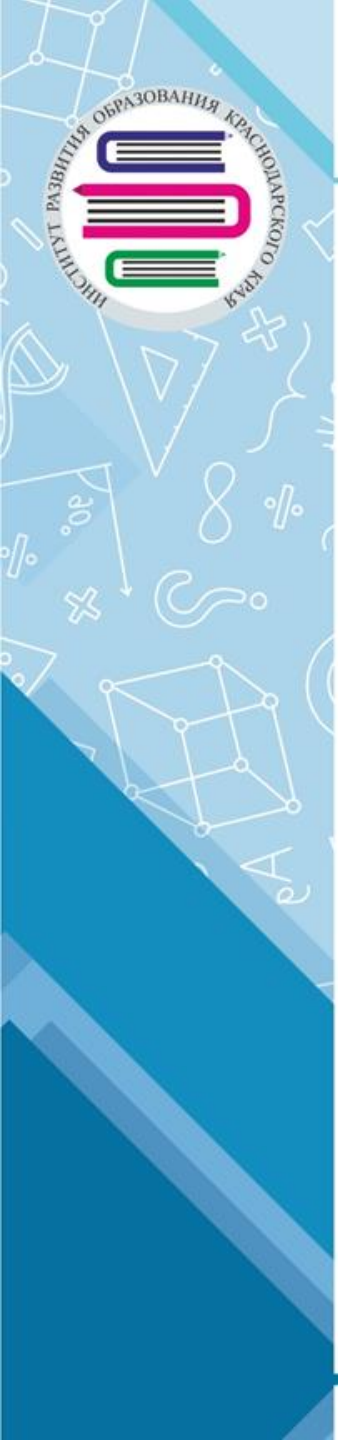
- ⚡ развивает свою индивидуальность;
- ⚡ достигает желаемого.

### 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;
- прогулки на природе;
- полноценный сон;
- юмор, смех, улыбки;
- нахождение на свежем воздухе;
- просмотр фотографий и памятных вещей с близкими;
- позитивные мысли;
- созерцание красивых пейзажей;
- солнечные ванны;
- 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, программирующую 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.



## КАК РЕБЁНКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ? |

### 5/5

### Дыхание

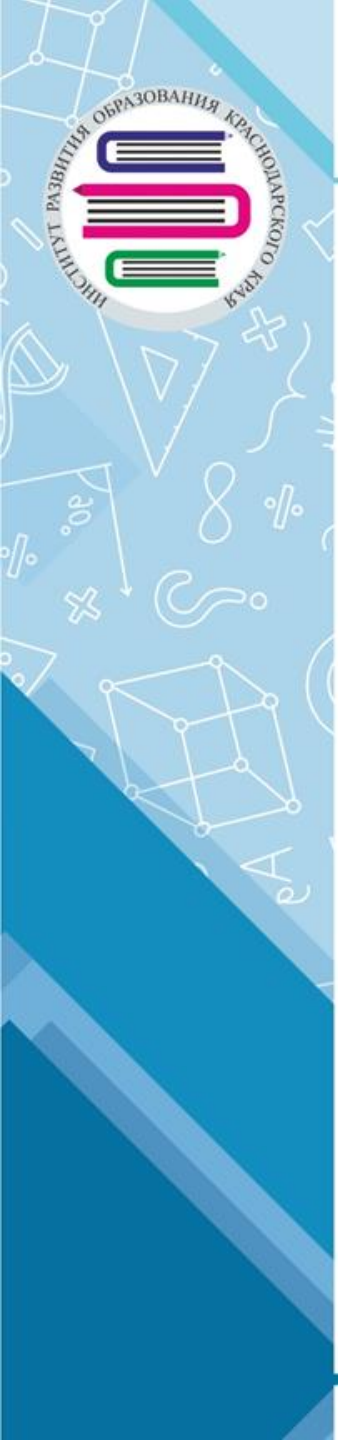
Ритмичное дыхание снимает напряжение.

#### 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 ВНИМАННЯ!**

