

ГИА - сложно, но можно!

**Психологическая поддержка выпускников в период подготовки и сдачи
Государственной итоговой аттестации.**

Чёрная Инна Леонидовна
педагог-психолог МАОУ СОШ № 10
имени Бондаренко К.А.
Красноармейского района



«Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» .

(Г. Селье).

«Что такое экзамен?»

Цель: выявление различного восприятия ситуации экзамена участниками и отреагирования негативных переживаний.

Ход работы.

Все участники по очереди заканчивают предложения

- «ЕГЭ для родителя - это...»;
- «ЕГЭ для ученика – это...»;
- «Самое трудное в процессе подготовки к ЕГЭ учащихся для родителя - это...»

«Последствиями низкого уровня сдачи учащимися ЕГЭ для родителя, может быть...»

«Я перед экзаменом»

Цель: осознание особенностей предэкзаменацонной ситуации и возможностей совладания с ней.

Инструкция: «Нарисуйте и представьте рисунок для коллективного обсуждения "Я перед экзаменом"».

Обсуждение рисунков может быть различным может быть:

- спонтанным, если участники активны и рефлексивны.
- структурированным, когда говорят по очереди, что каждый видит на рисунке.

В конце или по ходу обсуждения проективного материала угадывается его автор.

«Эксперимент»

ШАРЛЬ ПОДНЯЛЮ СИНАСПИНУ ИСКА ЗАЛ
ОБХВАТИМОЮШ ЕЮНОКАКТе преръВе Рну
ТЬСЯН АЭСТАКА ДУКАКПЕРЕ неСтиЭТоГоС
траШНОНа

ПУГАН НОГОР еБЕНК АВБЕЗОПАСН
ОемЕсТОН ак оНЕЦП ослыШАЛ Ся Топ
ОтБег УщиХ ног

94ННОЗ СООБЩЭННЭ ПОК4ЗЫ8437, К4КНЭ
Ч9Н8Н7ЗЛЬНЫЗ В3ШН МОЖ37 93Л47Ь
Н4Ш Р4ЗУМ! ВП3Ч47ЛЯЮШНЭ В3ШН!
СН4Ч4Л4 Э70 БЫЛО 7РЧЧ9НО, НО СЭЙЧ4С
Н4 Э70Й С7РОК3 В4Ш Р4ЗУМ ЧН7437 Э70
4870M47NЧЗСКН, Н3 З49УМЫ84ЯСЬ 06
Э70М.

РЕЖИМ ДНЯ (правило трех 8)



Чередование умственного и физического труда (50 + 10)



Правило 15 минут



правило 5 П:

- 1П- просмотр текст
- 2П- придумай к нему вопросы
- 3П - пометь карандашом важные слова
- 4П-перескажи, используя ключевые слова
- 5П-просмотри текст повторно

Экспресс приемы повышения эмоциональной устойчивости.

- ▶ **Переключение.** Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном.
- ▶ **Поворот головы вправо**
- ▶ **Сравнение.** Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваши переживания.
- ▶ **Накопление радости.** Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
- ▶ **Мобилизация юмора.** Смех – противодействие стрессу.
- ▶ **Разрядка** (физическая работа, игра, любимые занятия).
- ▶ **Быстрое общее мышечное расслабление** (релаксация).

Письма

Я пишу тебе _____

Сейчас июль и хорошая погода. Я помню, что в ноябре тебе было непросто, иногда тревожно и даже страшно. Тогда ты думал, что ЕГЭ

твои родители говорили _____

твои учителя говорили _____

твои друзья говорили _____

и тебе казалось, что _____

ног сейчас, когда вокруг меня лето и ЕГЭ уже позади, я хочу тебе сказать

бояться - это нормально, потому что

ведь ты знаешь, что для того, чтобы сдать успешно ЕГЭ, у тебя есть _____

и кроме того у тебя еще есть _____

я просто хочу сказать, что многое в твоих руках.

P.S. _____

Мил _____!

Вот и подходит к концу 11 школьных лет ...

Остаётся совсем немного.

Но это самое трудное и ответственное время для тебя и меня.

И я хочу тебе сказать _____

Я иногда ругаю тебя, но это от того, что мне хочется, чтобы твоя жизнь сложилась удачнее и лучше, чем у меня. Прости меня,

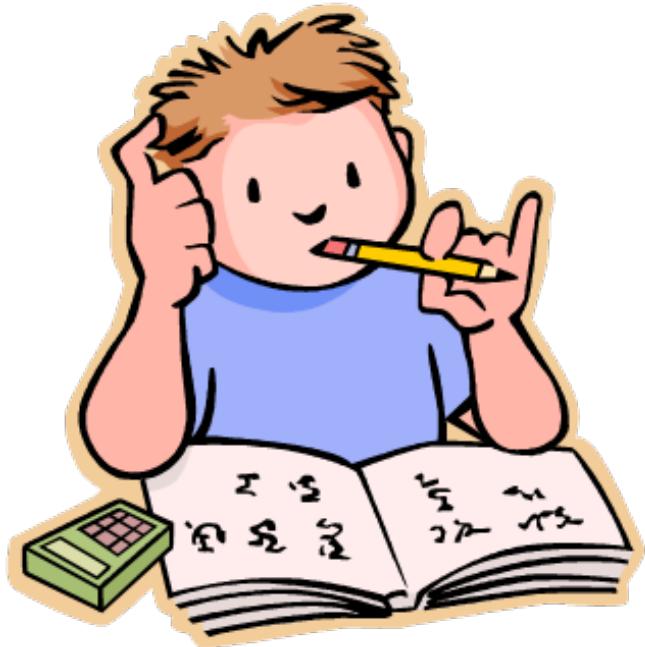
Я всегда уверена в тебе, в твоих силах и твоих способностях! Я точно знаю, ты выдержишь с честью это испытание. И через много лет мы будем вспоминать, как сдавали экзамены: ты — в аудитории, а я — на работе или дома, но всегда переживая за тебя.

Как быстро летят времена! Кажется, совсем недавно я привела тебя за руку в школу, а сегодня прозвенел твой последний звонок!

Сегодня я хочу тебе признаться _____

Инакануне экзаменов пожелать тебе _____

С любовью _____



- Экзамен – это те же задачи, которые ты решал в школе.

Знаешь?
Значит можешь!

