

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 предэкзаменационной 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»

ШАРльПОДнялЛЮ СИНАСПИнуИСКА ЗАЛ
ОБхватимОЮШ ЕЮНоКАКТе прерьВе Рну
тсьяНАЭСтаКА ДУКаКПЕРЕ неСтиЭТоГоС
траШНОНа

ПУгаН НогоР еБенкАВБеЗОПаСН
ОемЕсТОН ак оНЕцП ослыШАЛ Ся Топ
ОтБег УщиХ ног

94НН03 С006Щ3НН3 ПОК43Ы8437, К4КН3
У9N8N73ЛЬНЫ3 83ЩН МОЖ37 93Л47Ь
Н4Ш Р43УМ! 8П3Ч47ЛЯЮЩН3 83ЩН!
СН4Ч4Л4 Э70 БЫЛО 7РУ9НО, НО СЗЙЧ4С
Н4 Э70Й С7Р0К3 84Ш Р43УМ ЧН7437 Э70
4870М47НЧ3СКН, Н3 349УМЫ84ЯСЬ 06
Э70М.

РЕЖИМ ДНЯ (правило трех 8)



Чередование умственного и физического труда (50 + 10)



Правило 15 минут



правило 5 П:

- 1П- просмотри 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 подходят к концу 11 школьных лет...

Остается 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 летит время! Кажется, совсем недавно я привела тебя за руку в школу, а сегодня прозвенел твой последний звонок!

Сегодня я хочу тебе признаться _____

И накануне экзаменов пожелать тебе _____

С любовью _____



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

Знаєш?
Значит можеш!

