

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ ВО ВРЕМЯ ЕГЭ?



Подготовил:

педагог-психолог

МБОУ "СОШ № 14"

Мусина Э.Ф.

"ПЕРЕД СМЕРТЬЮ НЕ НАДЫШИШЬСЯ"

Что такое ЕГЭ?

Часть А:



Часть В:



Часть С:



За день до экзамена лучше отдохнуть, но есть дети тревожные, которые не могут отдыхать.

Если человеку легче от того, что он еще раз пролистает какие-то страницы учебника, запрещать не надо.

Но лучше побережь себя и постараться понять, что за последний вечер ничего нового ты не усвоишь. Надо расслабиться. успокоиться, лечь пораньше спать, сделать для себя что-то приятное, например посмотреть какой-нибудь вдохновляющий фильм.

СПОКОЙСТВИЕ. ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!



Непосредственно перед экзаменом должны успокоиться родители. Степень стресса очень высока, в которой ребенок находится, потому что учителя и мама с папой нагнетают обстановку, одноклассники вокруг тоже волнуются и всё время про это говорят.

Поэтому родители должны помочь ребенку расслабиться. А именно проследить за его режимом: где надо - дать ему возможность погулять, отпустить с друзьями, в кино и т.д. Родитель должен понимать, что это нормальная рабочая ситуация. Людей, которые бы не сдали экзамен практически нет. Все мы с этим сталкивались. Родители могут просто поделиться своим опытом, как они волновались, как они с этим справились. Это тоже будет очень полезно. Кроме того, напутствие, настрой и вера в ребенка, что у него всё получится, очень важны. Дети это очень хорошо чувствуют.

МЕТОДЫ РАССЛАБЛЕНИЯ



Можно использовать физические методы. Например, на нашей руке у основания большого пальца есть подушечка. В хиромантии она называется "холм Венеры". Примерно по центру этой подушечки находятся активные точки, которые помогают снимать стресс. Если надавить на эту активную точку четырьмя пальцами, немножко подавить до того момента, пока не появится пульсация, это поможет немного расслабиться.

Также можно расслабиться перед экзаменом. если выпить стакан воды. Вода прибавляет энергию и подавить стрессовые состояния.

Можно вспомнить ситуацию, когда у вас получилось какое-то дело. Это может быть какая-то ситуация из детства. Например, вы со своей семьей поехали на юг и вы впервые увидели красивое огромное море. Вы от увиденного чувствовали восторг до "бабочек в животе". То есть нужно вспоминать любую ситуацию и чувство, которые были тогда, когда был успех. Попробуйте это чувство визуализировать или представить, на что оно похоже. Может быть. оно похоже на какую-то птицу или прекрасный цветок, или еще на что-то. И в ситуации стресса вызывайте в себе этот образ. Таким образом, мы вызываем такой психологический якорь, который нас переносит в то состояние успеха и радости от полученного результата. И это состояние может быть помощником в управлении стрессом.

ДЕЛАТЬ ШПАРГАЛКИ - ПОЛЕЗНО!!



Шпаргалки делать полезно, потому что шпаргалки - это систематизация знаний, это попытка все знания структурировать и в этом взаимодействуют разные модальности памяти: зрительная и моторная память. Когда человек пишет шпаргалки, он таким образом раскладывает по полочкам все свои знания. Другой вопрос - пользоваться этими подсказками или нет, это ответственность того, кто эти шпаргалки будут делать. Имея с собой шпаргалки, человек может чувствовать себя уверенным, но опять-таки, ученик должен понимать свою ответственность и знать о последствиях, которые могут быть, если он достанет шпаргалку и его с ней застукают.

Еще раз повторю: как средство подготовки к экзаменам, шпаргалки - это один из методов систематизации знаний, но лучше их оставить дома или спрятать так глубоко, что воспользоваться ими будет неудобно и тогда придется воспользоваться той памятью, которая была активизирована в процессе создания этих шпаргалок.

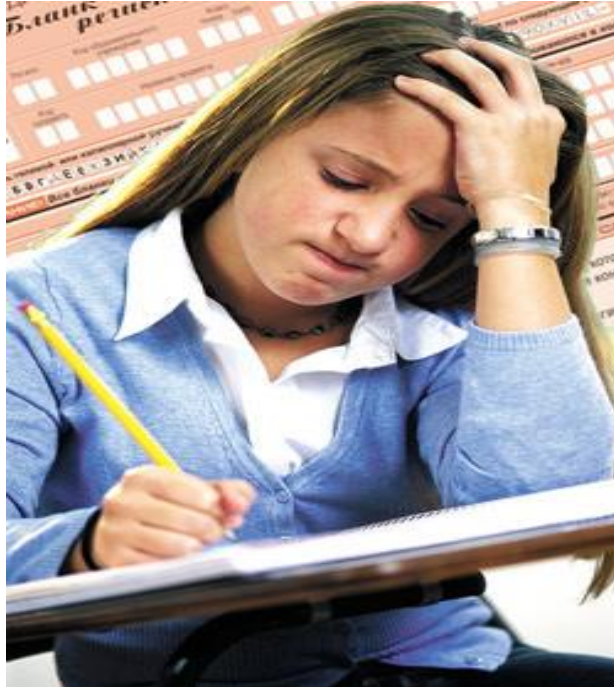
СДАШЬ ЕГЭ - КУПЛЮ ТЕБЕ МАШИНУ!!



Что касается товарно-денежных отношений, то это не лучший вариант для того, чтобы стимулировать ребенка к хорошей сдаче ЕГЭ, потому что таким образом он не понимает всей ответственности. Если вы уже использовали этот метод и ребенок в него включился, начал лучше учиться, это действительно на него повлияло, то назад уже идти не стоит. Ребенок не включился, надо смотреть, почему он не хочет учиться, почему у него нет мотивации, какие послы родителей. Если они ему говорят, что он будет дворником, что он ничего никогда не добьется, понятно, что с таким настроением он не захочет стараться. Поэтому тут надо очень индивидуально подходить.

Ребенка нужно мотивировать. Вообще, хороший родитель ребенка не запугивает, потому что это не приносит результатов. Родители ожидают, что ребенок испугается и начнет лучше учиться, но страх парализует и не дает ему действовать. На самом деле, он верит в родительские послания. Поэтому лучшая мотивация - это собственный путь ребенка и поддержка его на протяжении всей учебной деятельности с самого начала: "Я верю, что у тебя всё получится", - в таком родительском подходе в 11-м классе уже не будет возникать страха перед экзаменами. Скорее у него будет страх не поступить туда, куда он хочет.

"МАМА, Я НЕ СДАЛ(А)"!!



Что делать, если ребенок не сдаст экзамен? Я бы этот вопрос задала родителям. Вы его будете меньше любить, если он не сдаст ЕГЭ? Наверное, нет. Ребенок должен понимать, что даже если он не сдаст экзамен, то он всё равно останется сыном или дочкой и у него будет шанс сдать его еще раз.

Всем важно успокоиться и продолжать жить дальше. Ничего катастрофического не случилось! Будет ещё шанс! Мир не рухнет от того, что человек не сдал экзамен. Есть люди, которые не сдают экзамен, не поступают в ВУЗ, но которые упорно по 10 раз, сдают экзамены в одни и те же институты, следуя за мечтой. Поэтому ничего страшного, в следующий раз обязательно сдаст! Здесь важен настрой родителей. Понятно, что ребенку непросто, и родители должны взять себя в руки. Следить за собой, потому что той реакцией, которую они демонстрируют ребенку. они могут нанести ему вред они должны понимать свою ответственность и разделять её вместе с ребенком.



Я учила 8 часов.
Я смогу!



Я хорошо готовилась.
Я смогу!



Я всё помню.
Я смо...





УДАЧИ, УСПЕХОВ В ЕГЭ!!

