

Муниципальное казенное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр диагностики и консультирования»

Как помочь ребенку сохранить психологическую устойчивость в период подготовки к государственной итоговой аттестации

Бурлуцкая Кристина Александровна,
начальник отдела по сопровождению
организации психолого-педагогической
помощи МКУ «ЦДиК»



ГИА – это стресс?!



Страх не оправдать ожидания окружающих людей



Страх показать низкий результат, быть хуже остальных



Страх неопределенности



Напряженная атмосфера (жесткие требования, множественные запреты)



Отличительные особенности подготовки к ЕГЭ

Длительный период подготовки

Физическое переутомление

Эмоциональное выгорание



Муниципальное
казенное
учреждение
«Центр
диагностики и
консультирования»

Типы реакции на эмоциональный стресс

Мобилизация. Активизация усилий

- сохраняется способность адекватно оценивать ситуацию, регулировать свою деятельность, готовность к работе

Паника

- теряется способность адекватно реагировать на ситуацию, неспособность обратиться к имеющимся знаниям

Как помочь ребенку в процессе ПОДГОТОВКИ



Сохраняйте спокойствие

- Зашкаливающий уровень тревоги приводит к апатии и желанию всё бросить.
- Не завышайте значимость экзамена!

Расставьте приоритеты

- Возможно, стоит подумать об отмене всех дополнительных занятий, которые не связаны с поступлением.

Следите за режимом дня ребенка

- Помогите ребенку организовать оптимальный режим сна и отдыха.
- Не всё время должно идти на подготовку к экзамену. Отдых – обязателен!





Как помочь ребенку в процессе подготовки

Разработайте
стратегию
подготовки

- Определите сильные и слабые стороны учебного процесса.
- Разработайте оптимальный график подготовки.

Создавайте дома
доброжелательную
атмосферу

- В стрессовой ситуации подростку особенно важно чувствовать тыл и защищенность.
- Чем я могу тебе помочь?

Поддерживайте!

- Ты молодец! Уже многое освоил!
- Мы верим в тебя, всё получится!





Муниципальное
казенное
учреждение
«Центр
диагностики и
консультирования»

Признаки стресса

физические:

- хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле
- аллергические реакции
- речевые затруднения (заикания и пр.)
- резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.)

эмоциональные:

- беспокойство, сниженный фон настроения, частые слёзы
- ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе
- повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность
- нервозность по пустяковым поводам



поведенческие:

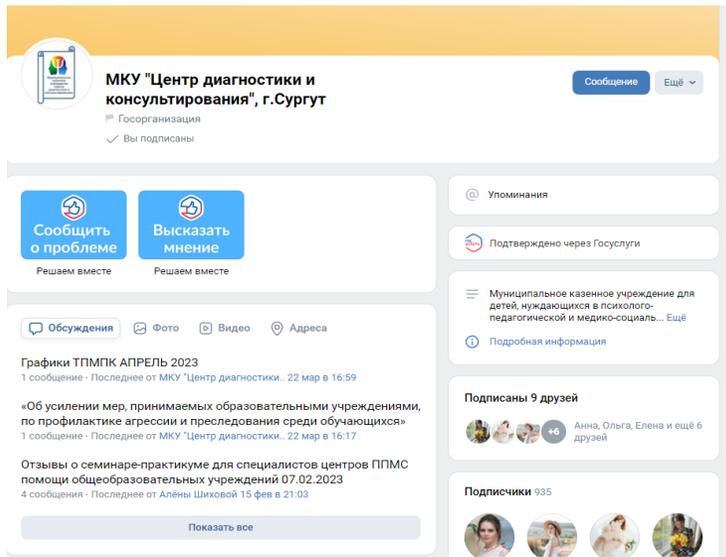
- ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться
- неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.)
- пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра
- изменение пищевых привычек (голодание или избыточный приём пищи)



Муниципальное казенное учреждение «Центр диагностики и консультирования»



https://vk.com/cdik_surgut



Полезные ресурсы

<http://бытьродителем.рф/>



Главная Курсы Библиотека Личный кабинет Куда обратиться Родительская неделя



Психологический университет для родителей МГППУ



Услуги:

ВСЕ УСЛУГИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ БЕСПЛАТНО И СПОНСИРУЮТСЯ МИНИСТЕРСТВОМ ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА» НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ОБРАЗОВАНИЕ» В 2023 Г.



1. Чтобы получить **БЕСПЛАТНУЮ** консультацию по телефону, позвоните на горячую линию помощи родителям: **8 800-444-22-32**

Берегите ваши отношения с ребенком!

**Из любой
ситуации есть
выход, вы
просто о нем
ещё не думали!**

