

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР

«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ДЕТСТВО»»

О психологической готовности выпускников 11(12) классов к написанию итогового сочинения (изложения).



педагог-психолог А.Д. Соломенников

Составляющие психологической подготовки к экзамену

- **Познавательная**
- **Личностная**
- **Процессуальная**



Познавательные трудности:

Причины:

- Недостаточный объем знаний, отсутствие систематизированности знаний;
- Недостаточная сформированность общеучебных навыков.

Что поможет:

- Организация, систематизация деятельности;
- Устойчивая работоспособность;
- Концентрации внимания, произвольность;
- Четкость и структурированность мышления;
- Наличие и сформированность внутреннего плана действий.

Личностные трудности

Причины:

- Отсутствие возможности получить поддержку взрослых;
- Несформированность ценностно-смыслового отношения к экзамену;
- Повышенный уровень тревоги;
- Заниженная или завышенная самооценка.

Что поможет:

- Психологическая (эмоциональная) поддержка взрослого;
- Самоопределение, наличие значимой цели (поступление в ВУЗ);
- Пробные экзамены;
- Владение способами управления своим состоянием (релаксация).

Процессуальные трудности

Причины:

- Недостаточное знакомство с процедурой экзамена;
- Отсутствие четкой стратегии деятельности;
- «Мифология» (нереалистические убеждения и предрассудки о ЕГЭ).

Что поможет:

- Пробные экзамены;
- Тренировка заполнения бланков, выполнения заданий;
- Информирование о процедуре проведения экзамена, критериях оценки, роли взрослого на экзамене и о своих правах и обязанностях;
- Планирование деятельности.

Основные задачи родителей:

1) Организация оптимальных условий для подготовки:

- Отдельное рабочее место;
- Контроль режима дня (труд-отдых, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность);

2) Полноценное питание (витамины, морепродукты, молочные продукты);

3) Эмоциональная поддержка.

Психологическая (эмоциональная) поддержка родных и близких

очень важна для ученика в период
подготовки к экзаменам



Эмоциональная поддержка

- Поддерживающие фразы: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо», «У тебя всё получится!», «Ты сможешь это сделать», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!».
- Подбадривание, похвала.
- Не подчеркивание промахов ребёнка.
- Поддерживающие прикосновения.
- Совместные действия (присутствие при домашних занятиях ребёнка, совместные прогулки, совместные занятия спортом).
- Демонстрация любви и уважения ребёнку.

Рекомендации родителям выпускников

- Обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему;
- Совместно создайте план подготовки к экзамену;
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя;
- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы (10-15 мин. перерыв каждые 45 минут подготовки);
- Разрешите ребенку учить предмет так, как это кажется лучшим для него;
- Стройте планы на будущее.

Рекомендации родителям выпускников

- Избегайте тактики «запугивания»;
- Будьте спокойны, передавайте свои спокойствие и уверенность ребенку;
- Наблюдайте за самочувствием ребенка;
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам;
- Обеспечьте ребенку удобное место дома для подготовки к ЕГЭ
- Обеспечьте полноценное питание ребёнка;
- Накануне экзамена проверьте готовность одежды, документов ребенка.

Тайм-менеджмент при подготовке к экзаменам

- **Задача:** рационально расходовать имеющийся ресурс времени.
- **Ключ к эффективной подготовке к ЕГЭ (ОГЭ):** планирование.

Основные этапы планирования:

- 1) Организация рабочего места:
 - Всё необходимое находится под рукой;
 - Материалы по разным предметам НЕ смешиваются (каждому предмету своё место).
- 2) Определение занятий, не приносящих пользы в подготовке, но отнимающие время (телевизор, соц.сети, комп. игры). Время на них необходимо свести к минимуму;
- 3) Формулировка задач на определённый период в течение учебного года:
 - Например, в период с ноября по апрель заниматься основной подготовкой в экзаменам, с апреля по май (июнь) прорабатывать задания, вызывающие наибольшие затруднения.
- 4) Составление плана на учебный год по месяцам (неделям), дням:
 - Какие блоки заданий, тем планируется освоить за каждый месяц (неделю);
 - Определить день и время для подготовки к каждому предмету и прописать темы каждого дня подготовки;
 - Выделить время для отдыха (отдельный день, либо каждый день в течение 1-2 часов).

ВАЖНО

- Корректируйте план в зависимости от новых задач и полученных результатов;
- НЕ отвлекайтесь на посторонние дела во время подготовки (выйти из соц.сетей, отключить телефон);
- Используйте паузы для отдыха (например, 10-15 минут каждые 45 минут подготовки);
- Используйте не только пассивный отдых (лечь, расслабиться), но и активный (сделать небольшую зарядку, принять душ и т.д.).

Упражнения для самостоятельного применения

- Релаксация: Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Перед выдохом задержите дыхание на 1-2 секунды.
- Мобилизация: При вдохе максимально напрягаем всё тело: руки прижимаем к туловищу, ноги сжимаем вместе, напрягаем живот, спину и шею. При выдохе плавно расслабляем всё тело.

Программа психологической подготовки к ЕГЭ «К экзамену готов!»



Сайт МБУ ЦППМСП «Детство» г. Краснодара

The screenshot shows a web browser window displaying the website. The browser's address bar shows the URL `cdk-detstvo.centerstart.ru`. The website header features a logo with a sun and the word "Детство" and a search bar with a "Найти" button. The main content area has a title in blue and red text: "Муниципальное бюджетное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Детство»". Below the title are two buttons: "Просмотр" and "Редактировать". The main text reads "Главная" and "Дорогие друзья!" followed by a paragraph about the center. A photo of the building is shown. The footer contains the text: "Центр «Детство» был создан в 1998 году. В настоящее время Центр "Детство" - современное многопрофильное учреждение, основные функции и направления деятельности которого". The website has a sidebar with several sections: "Основное меню" (Main menu) with a list of links; "Как получить помощь в Центре" (How to get help in the Center) with a list of services; "Галерея фото" (Photo gallery) with a small image; "Новости и объявления" (News and announcements) with a list of items; "Матвеева" (Mateeewa) with a list of links; "Настройка" (Settings) with a list of options; and "Электронные ресурсы" (Electronic resources).

Главная | Детство

cdk-detstvo.centerstart.ru Главная | Детство

Детство

Муниципальное бюджетное учреждение муниципального образования город Краснодар

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Детство»

Просмотр Редактировать

Главная

Опубликовано [admin](#) в Пн, 11.01.2016

Дорогие друзья!

Приветствуем вас на сайте муниципального бюджетного учреждения муниципального образования город Краснодар "Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Детство", более известного в нашем городе как Центр "Детство".



Центр «Детство» был создан в 1998 году. В настоящее время Центр "Детство" - современное многопрофильное учреждение, основные функции и направления деятельности которого

Основное меню

- [ГЛАВНАЯ](#)
- [СВЕДЕНИЯ О ЦЕНТРЕ](#)
 - [Основные сведения](#)
 - [Структура и органы управления центром](#)
 - [Отделы Центра](#)
 - [Документы](#)
 - [Образовательная деятельность](#)
 - [Руководство и специалисты Центра](#)
 - [Материально-техническое обеспечение](#)
 - [Платные образовательные услуги](#)
- [НАШ ПРОФСОЮЗ](#)

Как получить помощь в Центре

- [Обследование в ПМПК](#)
- [Занятия](#)
- [Консультации](#)
- [Помощь педагогам](#)

Галерея фото



Новости и объявления

- [Новости](#)
- [Объявления](#)

Матвеева

- [Основное меню](#)
- [НОВОСТИ](#)
- [Управление](#)
- [Chaos Tools AJAX Demo](#)
- [Мониторинг](#)
- [Последние публикации](#)

Настройка

- [Создать материал](#)
- [Работа с фотоальбомом](#)
- [Работа с блоками](#)
- [Основное меню](#)
- [Настройка темы оформления](#)
- [Изменение e-mail почты](#)
- [Изменение названия сайта \(доукие поля не изменять\)](#)
- [Выйти](#)

Электронные ресурсы

Контактная информация МБУ ЦППМСП «Детство» г.Краснодара

Сайт МБУ ЦППМСП «Детство» г. Краснодара

<http://cdk-detstvo.centerstart.ru/>

Телефон МБУ ЦППМСП «Детство» г. Краснодара

259-63-76

