



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

КАК СОХРАНИТЬ САМООБЛАДАНИЕ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА

Зябко Инга Александровна,
эксперт отдела по организации работы
территориальной психолого-медико-
педагогической комиссии

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

устойчивость психики и организма человека к стрессу



СТРЕССОВЫЕ ФАКТОРЫ



Давление со стороны взрослых

Неуверенность в собственных силах

Груз ответственности

Стрессовый характер процедуры экзамена

НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

процессуальные

- знание нюансов проведения ГИА
- что делать, если допустил ошибку

организационные

- четкое планирование процесса подготовки

личностные

- управление эмоциональной сферой



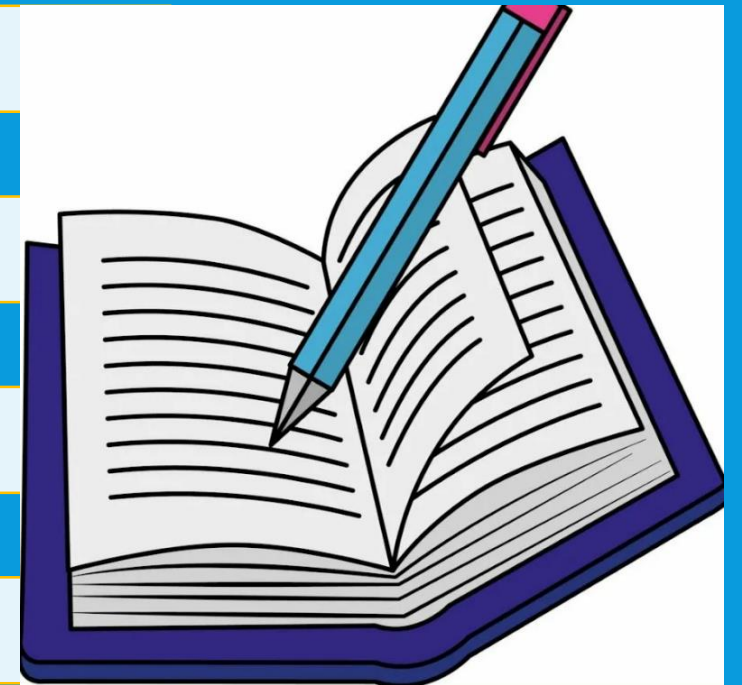
ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ К ГИА

Провести анализ слабых сторон

Составить недельный план подготовки

Наметить контрольные точки до конца апреля

Закрепление знаний в мае



Регулярные занятия – залог успеха!

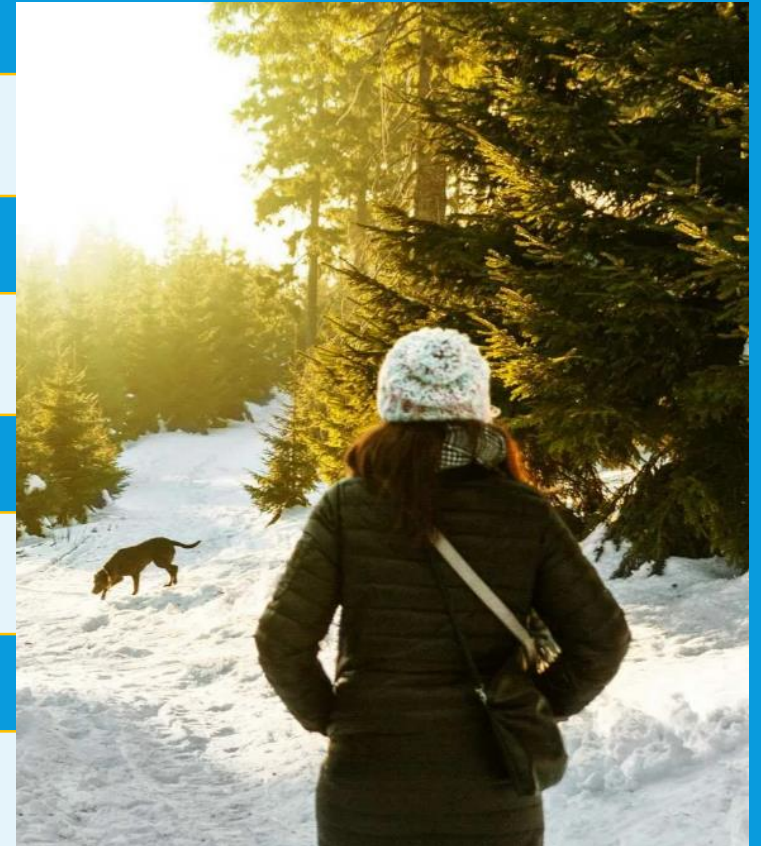
ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Соблюдение режима дня

Полноценное питание

Полноценный сон

Прогулки



КОНТРОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Не позволять себе паниковать!

Освоить приемы саморегуляции

Настраиваться на положительный результат

Это просто экзамен!

Обратиться к школьному педагогу-психологу

Всё будет хорошо,
мой друг!



ПРИЗНАКИ СТРЕССА. КОГДА НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА

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)

ГИА – ЭТО НЕ ФИНАЛ ЖИЗНИ, ЭТО ЕЕ ЭТАП!



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