

Как справиться с ОГЭ без стресса



**Кандидат психологических наук, педагог-психолог:
Шкляр Наталья Валерьевна
(телефон для записи: 89242073345)**

Симптомы экзаменационного стресса

Поведенческие симптомы

- 1. Стремление заниматься любым делом, лишь бы не готовился к экзамену*
- 2. Избегание любых напоминаний об экзамене*
- 3. Уменьшение эффективности в обучении*
- 4. Вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах*
- 5. Ухудшение сна*
- 6. Ухудшение аппетита*
- 7. Попытка алкоголизации, курения*



Симптомы экзаменационного стресса

Когнитивные (интеллектуальные) симптомы

1. Чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими
2. Неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих, чужих) и фиксация на них
3. Воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (не сдам, никуда не поступлю, буду дворником...)
4. Кошмарные сновидения, ухудшение памяти
5. Снижение способности к концентрации внимания, рассеянность



Симптомы экзаменационного стресса

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

1. Поддержка (помощь, сочувствие, участие)
2. Наблюдения
3. План действий:
4. коррекция режима сна;
5. коррекция питания;
6. введение тайм-менеджмента;
7. работа с эмоциями;
8. работа с ценностями;
9. понимание значение роли экзамена в жизни подростка



Работа с физиологическими проявлениями

ЧТО ДЕЛАТЬ РЕБЕНКУ?

1. Выявить свой режим активности (наблюдение 2-3 дня - наиболее активные периоды, периоды усталости, цикл сна, период желания кушать)

Личные периоды активности, потребности и индивидуальные особенности

2. Планировать по таймеру учебу и отдых
Слушание музыки, пробежка, прогулка, командные игры

3. Не допускать нарушения питания,
Планировать перекусы заранее

Чувство голода – подавленность, жалость к себе, запуск ненужных мыслей, снижение работоспособности



ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

1. Расставлять приоритеты

Ранжировать дела по срочности и времени выполнения – сбалансированная деятельность, снижение паники

Матрица Эйзенхауэра



ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

2. Планировать

Составление плана работы – оценка степени загруженности в определенный период времени.

Расстановка дел в зависимости от их приятности (сначала выполняем то, что неприятно, потом переходить к выполнению более легких дел)

Диаграмма Ганта

ШАБЛОН ЕЖЕДНЕВНОГО РАСПИСАНИЯ

Введите задание дату завершения и в каждом из ячеек будут заполняться автоматически. →

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК 05.06.2022	ЗАМЕТКИ	ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ОБЗОР Завершить во вкладки календаря
7:00 AM			ПОНЕДЕЛЬНИК 06.06.2022
7:30 AM			ВТОРНИК 06.06.2022
8:00 AM			СРЕДА 07.06.2022
8:30 AM			ЧЕТВЕРГ 08.06.2022
9:00 AM			ПЯТНИЦА 09.06.2022
9:30 AM			
10:00 AM			
10:30 AM			
11:00 AM			
11:30 AM			
12:00 PM			
12:30 PM			
1:00 PM			
1:30 PM			
2:00 PM			

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

3. Структурировать

Отслеживание результата

Записывать результаты каждого пробного или тренировочного варианта ОГЭ – реально увидеть, что необходимо подтянуть, а какие задания выполняются уверенно



Работа с эмоциями



***НАШИ МЫСЛИ – ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ
ЭМОЦИИ – ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПОСТУПКИ***

- 1. Научиться распознавать и записывать критические мысли, возникающие в уме***
- 2. Выяснить, какие искажения содержатся в этих мыслях***
- 3. Регулярно давать ответ этим мыслям, чтобы выстроить более реалистическую систему самооценки***

Экзамен – непростой период как для детей, так и для родителей
Нервы и переживания – не лучшие спутники подготовки к ОГЭ

Рекомендации

- 1.Соблюдайте режим дня** (балансируйте подготовку к экзаменам и отдых: сон, прогулка на свежем воздухе, повтор изученного материала перед сном)
- 2.Помните, что каждый ребенок уникален** (индивидуальные особенности усвоения учебного материала, поддержка, разные способы и приемы запоминания материала)
- 3.Не наседайте и не требуйте** (подготовку к экзаменам лучше доверить профессионалам)
- 4.Разработайте план** (у детей - линейное восприятие: они нарисовали у себя в голове одну стратегию и не видят другого пути)

Успешной сдачи экзаменов!

