



корпорация

российский
учебник



дрофа



вентана
граф



АСТРЕЛЬ



ЛЕКТА

Психологическая подготовка к ЕГЭ часть 1

- **ЕГЭ, как жизненная ситуация для родителя и ребенка.**
- **ЕГЭ, как ситуация стресса.**
- **Рекомендации, приемы, упр.**

ЕГЭ

```
graph TD; A(ЕГЭ) --> B(Жизненная ситуация); A --> C(Ситуация стресса);
```

The diagram consists of three blue ovals. At the top center is a small oval containing the text 'ЕГЭ'. Below it are two larger ovals, one on the left and one on the right. Two blue arrows point downwards from the 'ЕГЭ' oval to the left and right ovals respectively. The left oval contains the text 'Жизненная ситуация' and the right oval contains the text 'Ситуация стресса'.

**Жизненная
ситуация**

**Ситуация
стресса**

ЕГЭ как жизненное событие



нереализованных потребностей
ние сепарации с ребенком
пустевшего гнезда



рехода от отрочества к юности
равления жизненного пути
ние сепарации от родителей



обучения
личная
школы



Родители

Педагог

подросток

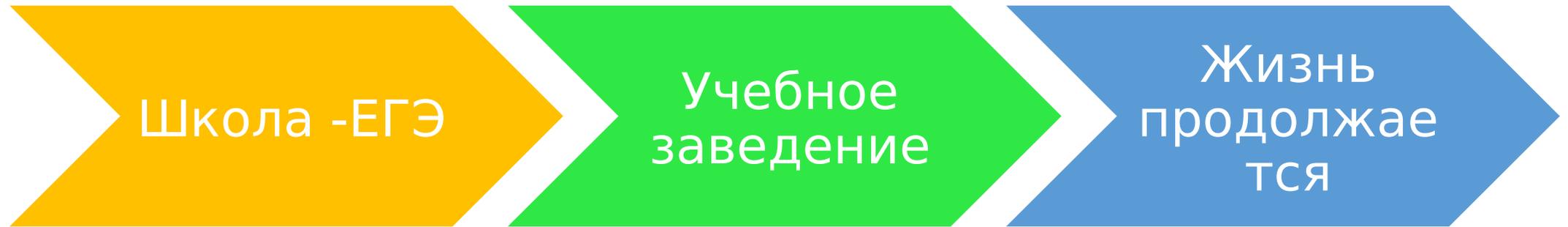
Психологическая подготовка родителей

- Проанализировать свои нереализованные в юности желания и начать их реализовывать в качестве увлечений и хобби.
- Постепенно делегировать часть ответственности подростку. Предварительно обсудите, что именно и в каком объеме подросток может принять ответственность.
- Рефлексировать свои эмоции и чувства, связанные с предстоящими переменами в жизни семьи.
- Как изменится ваша жизнь в связи с новым этапом в жизни вашего ребенка? Визуализировать картину своего будущего в контексте перемен.
- Наметить свои жизненные цели на ближайшие 3 года с учетом предстоящих изменений в жизни вашей семьи.
- Обсудить перспективы с супругом.

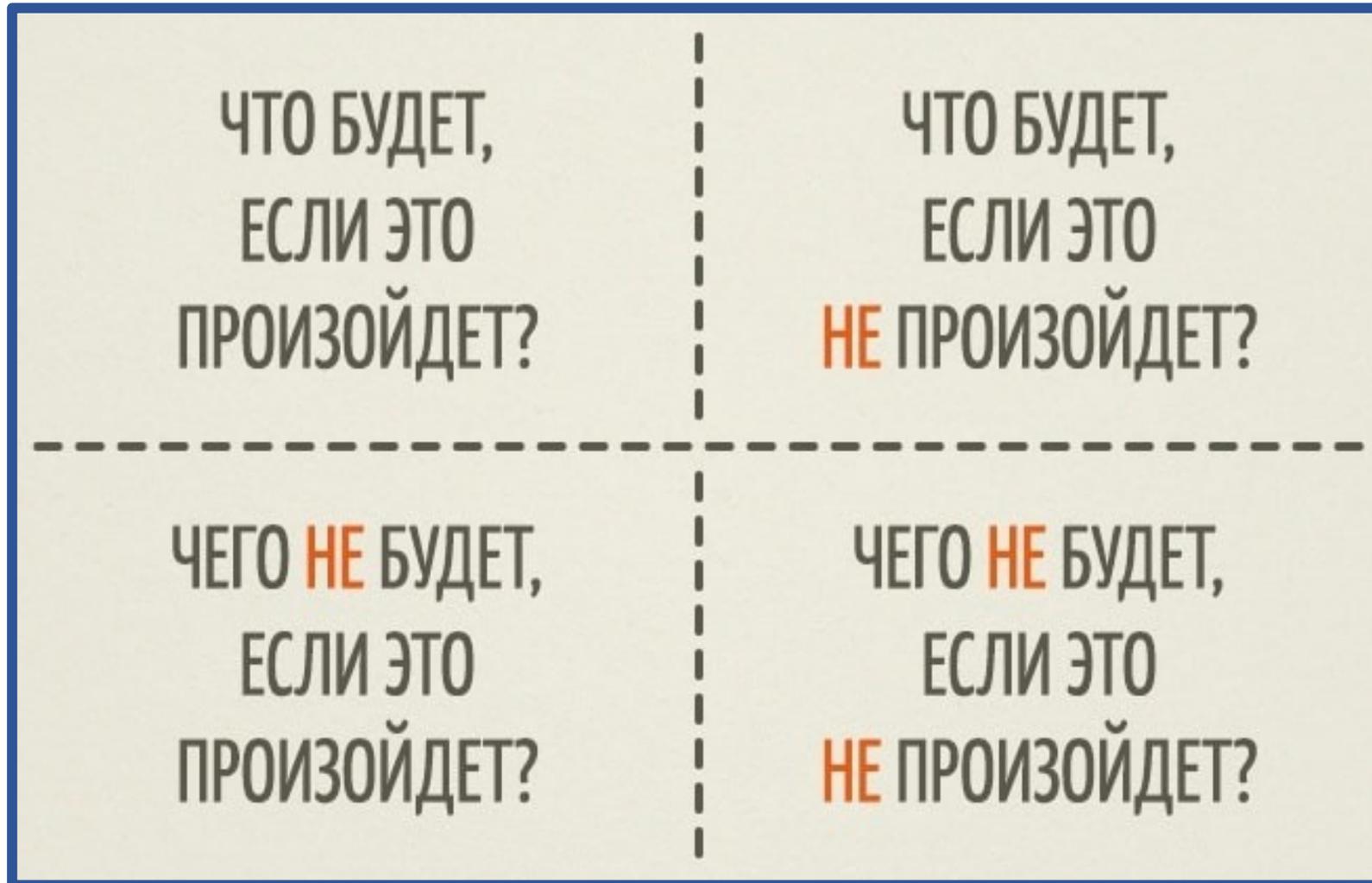
Психологическая помощь ребенку в подготовительный период .

- **Создание благоприятной психологической обстановки дома и в школе.**
- **Наладить эмоциональный контакт с подростком.**
- **Наблюдать и акцентировать внимание на задатках и способностях подростка.**
- **Помочь подростку сориентироваться в выборе будущей профессии с опорой на реализации его способностей в будущем.**
- **Избегать директивных указаний и жестких ограничений.**
- **Выработать согласованные и системные требования к подростку со стороны обоих родителей.**
- **Соблюдать баланс учеба/отдых.**
- **Разработать вместе поэтапный план достижения конечной цели.**

ЕГЭ - промежуточная цель.



Квадрат Декарта.



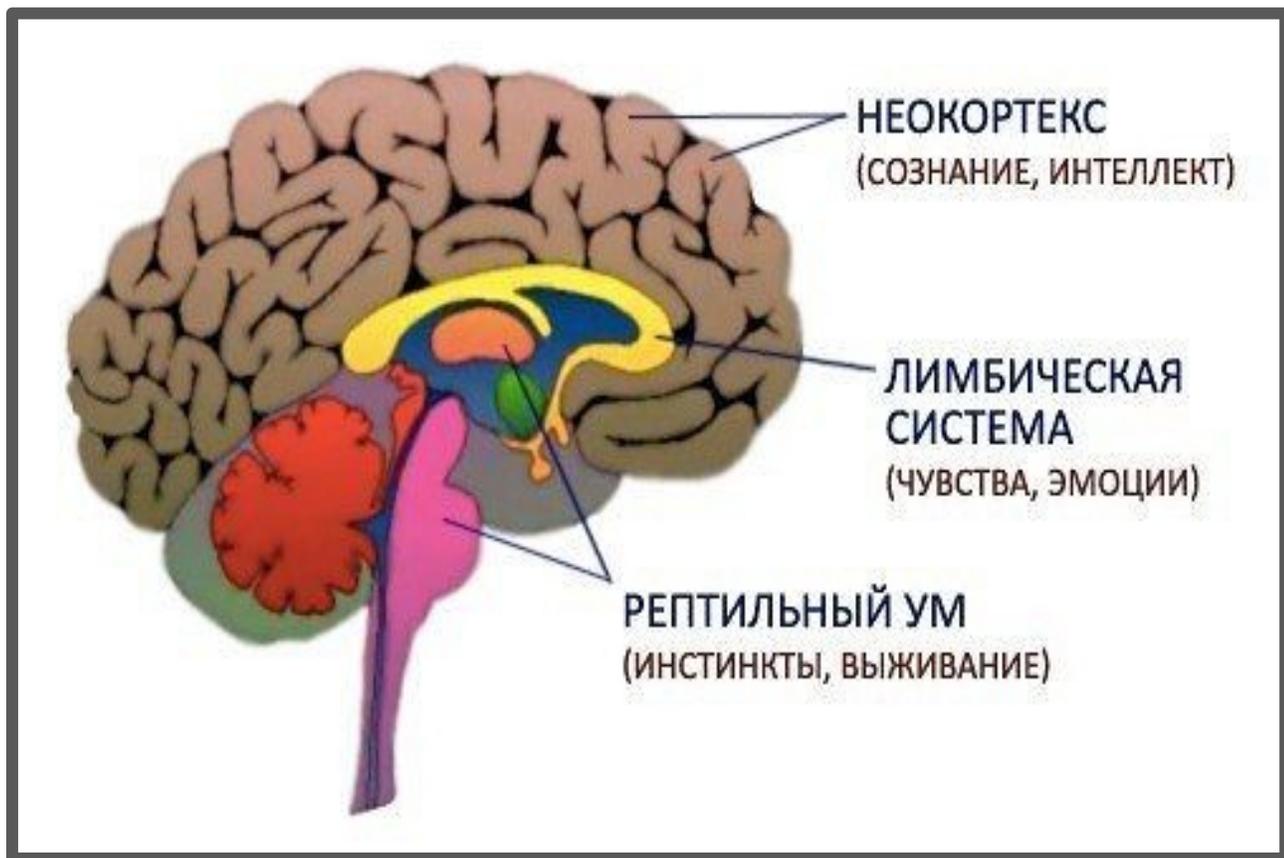
Стрессовая ситуация (сдача ЕГЭ).

- Экзамен проходит в незнакомом помещении.
- Контроль/ досмотр на входе в помещение.
- Ученика окружают незнакомые люди.
- Наблюдение видеокамер создает дополнительное напряжение.
- Ограничение во времени.



Ситуация стресса.

- Условия внешней среды требуют приспособления всего организма и психики.
- В ситуации стресса имеет значение интенсивность потребности в перестройке или адаптации нашего организма к ней.
- Два типа реакции в экстремальной ситуации: бежать или замереть.



Техники совладания с чувством страха.

1. Техника глубокого дыхания, вдох через нос, выдох через рот
2. Упр. «Ласточка»
3. Техника «Кулачки»
4. Техника «Визуализации» ситуации так, как если бы она развивалась наилучшим образом.

Психологическая подготовка к ЕГЭ часть 2

- Использование приемов позитивного мышления для достижения успеха в сдаче экзаменов.
- Формирование уверенности в себе.
- Приемы эффективного планирования учеником своего времени для достижения поставленной цели.



Благодарим за внимание!

Психолог

Виктория Алефтиновна Зорина

vikazorina.psy@mail.ru

Телефон: 8-917 525 22 82

