

Экзамен (ВПР) - это всегда стресс для учащихся!

- **Сомнения в полноте и прочности знаний**, что совершенно нормально: невозможно по предмету знать абсолютно всё, учитывая, что дети часто гонятся за оценкой, а не за знаниями;
- **Стресс ответственности перед родителями и школой**: родители и педагоги часто внушают, что несдача экзамена разрушит их жизнь, что совершенно не близко к истине (это вызывает сильный уровень тревоги и страха, из-за чего учащиеся соображают хуже примерно на 35-40 процентов);
- Большой объем материала: учащиеся зачастую **не умеют усваивать материал** (пытаются запомнить всё, но места в памяти не хватает; нужно запоминать лишь ключевые моменты, из которых логическим путём можно прийти ко всей остальной информации);
- **Личная тревожность, неуверенность, низкая самооценка** – часто встречается у хорошистов и отличников, так как они не привыкли получать плохие результаты; троечники лучше знают свои возможности, поэтому ведут себя спокойнее, увереннее и, как следствие, намного продуктивнее думают.

Признаки стресса:

- **Физические признаки**: бессонница, головные боли, запоры, понос, частое мочеиспускание, усиление сердцебиения, боли в животе, тошнота или рвота, потеря аппетита или постоянное чувство голода, нарушение менструального цикла, сыпь на теле, кожный зуд.
- **Эмоциональные признаки**: плохое настроение, гнев, нарушение памяти и внимания, беспокойный сон (кошмары), агрессивность, раздражительность, частые слезы, невозможность сосредоточиться, непредсказуемое поведение.
- **Поведенческие признаки**: кручение волос, кусание ногтей, потеря интереса к внешнему облику, морщение лба, скрежетание зубами, нервный смех, притоптывание ногой или потукивание пальцем ит.д.

! Наблюдайте за самочувствием, чтобы вовремя заметить ухудшение состояния, связанное с переутомлением.

**ПУГАТЬСЯ НЕ
НУЖНО!**

**ЭКЗАМЕН (ВПР) - НЕ КОНЕЦ
ЖИЗНИ!**

МБОУ школа № 10

Психологическая подготовка к ОГЭ (ВПР)

Рекомендации и советы педагога-психолога учащимся и их родителям



2023 год

Педагог-психолог: **Саблин Андрей Игоревич**
Телефон: **89009057506**

Как запомнить что угодно надолго?

По опыту нашей школы мы знаем, что детям часто сложно вспомнить в мае то, что они проходили в сентябре.

Как запоминать все выученное не до следующего урока, а навсегда? Много лет назад немецкий физиолог и психолог Герман Эббингауз провел эксперимент и выяснил, что информация начинает забываться уже через 20 минут после того, как мы ее услышали или прочитали.

Для того, чтобы избежать этого эффекта, необходимо использовать интервальное повторение. То есть повторить выученное несколько раз — сразу после запоминания, потом на следующий день, потом — через три дня, и еще раз — через две недели. Так любая информация запомнится навсегда.



Hermann Ebbinghaus

Что могут сделать родители?

Советы

! Помните: главное в период подготовки и сдачи экзамена (ВПР) - сохранить психическое и физическое здоровье Вашего ребёнка.

Для ребенка в это время особенно важна Ваша поддержка:

- Чаще вспоминайте с ребенком о его достижениях;
- Избегайте разговоров о его промахах;
- Проявляйте веру в ребенка, уверенность в его силах;
- Показывайте, что понимаете его переживания;
- Создавайте дома обстановку дружелюбия и уважения; демонстрируйте ребенку свою любовь;
- Сохраняйте спокойствие.

! Помните: главное снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

**КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЗУБРЁЖКА
МАТЕРИАЛА РЕЗУЛЬТАТОВ НЕ
ПРИНЕСЁТ!!!**

• Режим дня:

- Не допускайте перегрузок. Через каждые 40-45 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут;
- Накануне экзамена (ВПР) ребенок должен выспаться (для полноценного отдыха требуется не меньше 8 часов сна, самый качественный сон - до полуночи);

Лучше поспать, чем зубрить!!!

- Полезен вечерний душ, который должен быть теплым.



• Важно для снятия напряжения:

- Выпить воды;
- Спортивные занятия;
- Контрастный душ;
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
- Погулять в тихом месте на природе;
- Зевание: достаточно 3-5 зевков.

Знаете ли Вы?

*Есть мнение, что благоприятное воздействие на состояние в период подготовки и сдачи экзамена могут оказать **ЖЕЛТЫЕ, КРАСНЫЕ, ЗЕЛЁНЫЕ** цвета в одежде и интерьере.*