



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



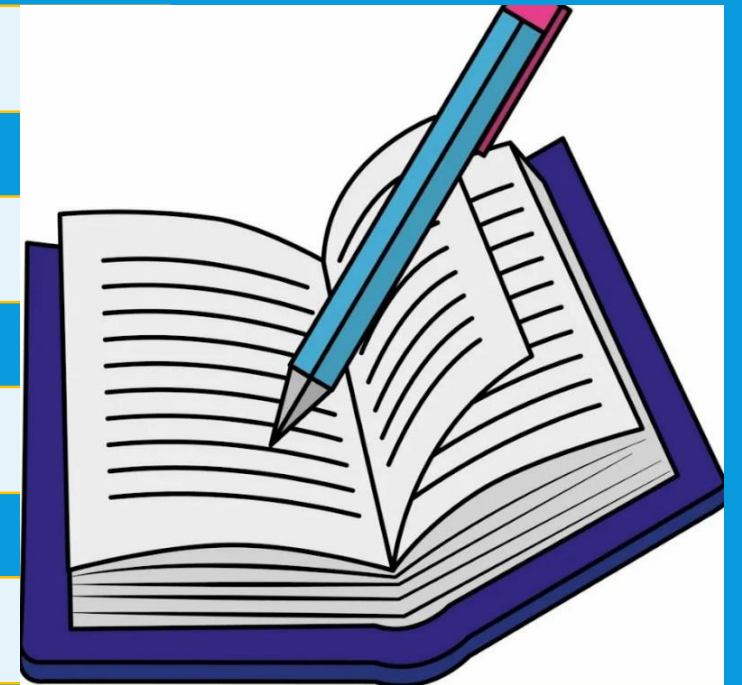
# ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ К ГИА

Провести анализ слабых сторон

Составить недельный план подготовки

Наметить контрольные точки до конца апреля

Закрепление знаний в мае



**Регулярные занятия – залог успеха!**

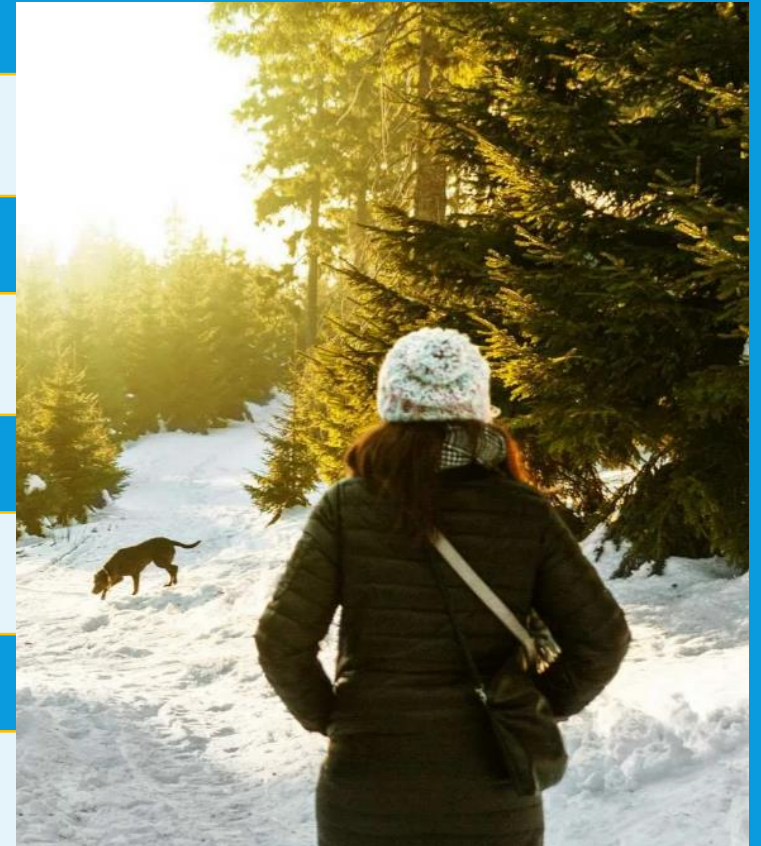
# ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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!