



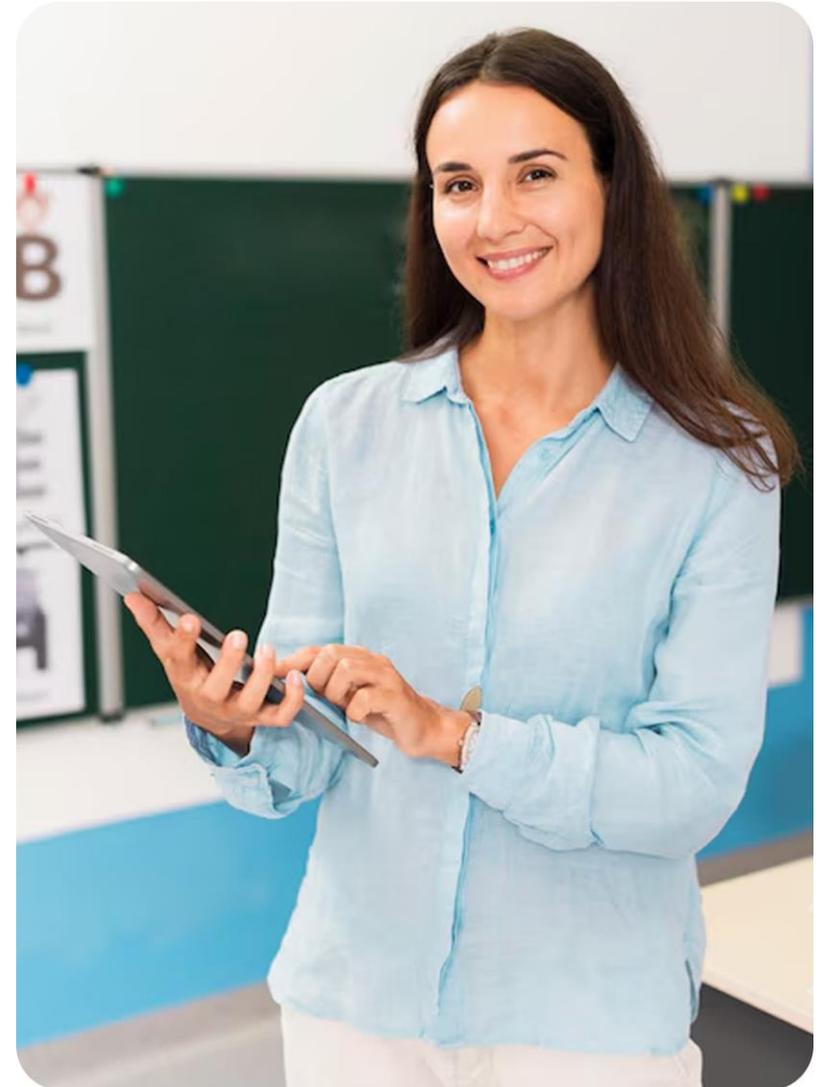
МОСКОВСКОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ



ГППЦ
ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ЭКЗАМЕНЫ

КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА

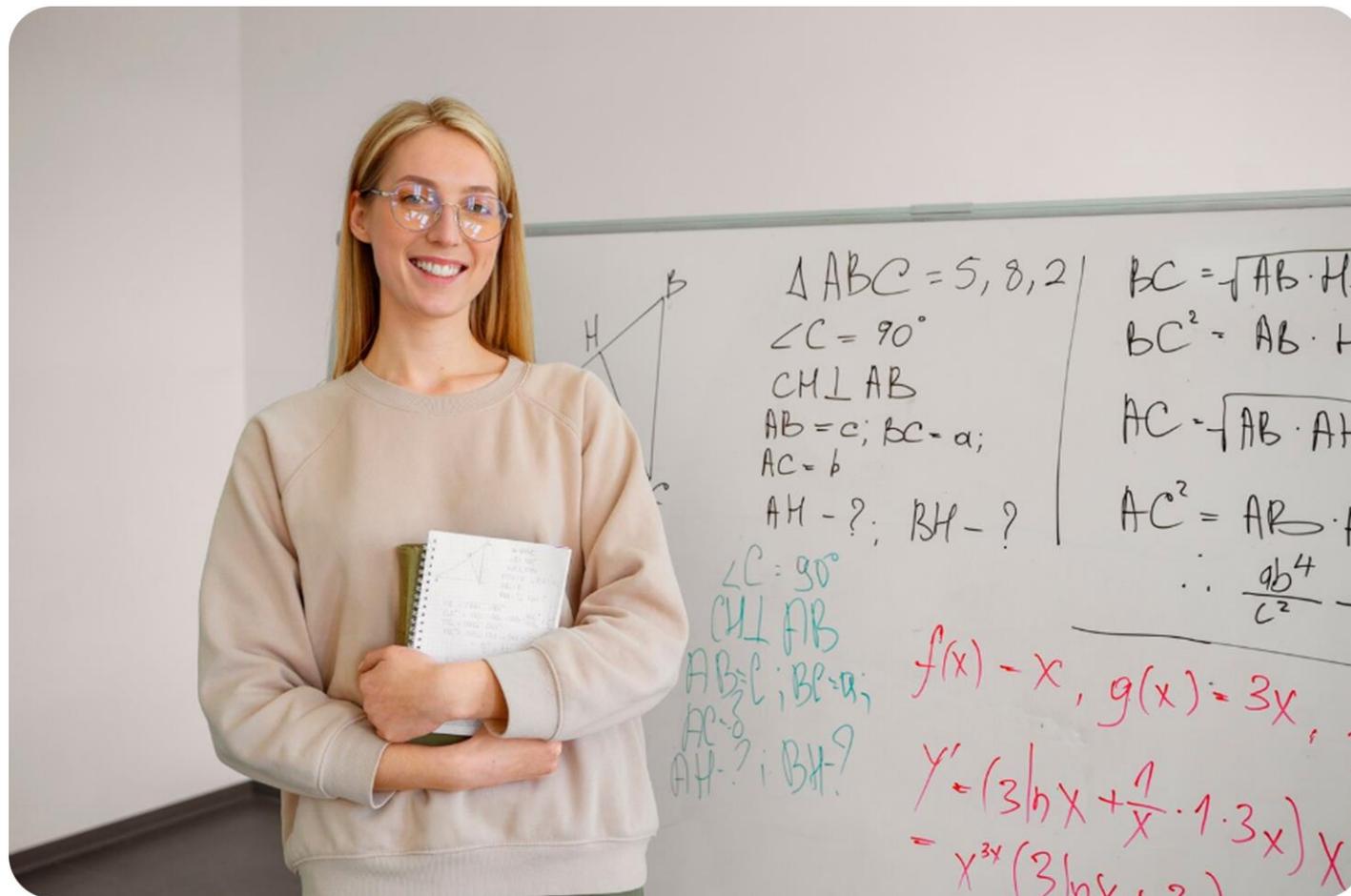


От чего зависит успех на экзамене?

Мотивация
Определённость
Сон
Повторение
Еда
Внимательность
Друзья
Учитель
Поддержка
Спокойствие
Знание
Навыки
Информированность
Семья
Режим
Удача
Помощь
Одноклассник
Память
Контроль
Тесты
Планирование
Умение



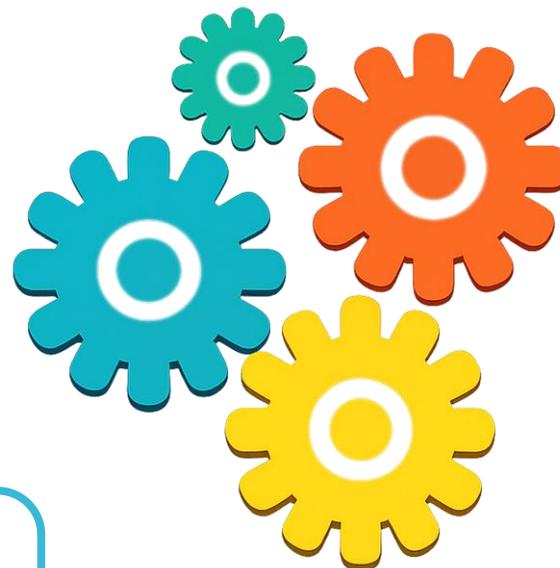
Как педагог может повлиять на достижение успеха на экзамене?



Шестерёнки механизма – успех на экзамене

Знания

Организация,
повторение, приемы
запоминания,
работа с «пробелами»



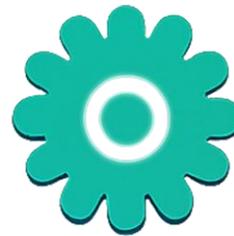
Поддержка

Контроль над стрессом,
позитивная мотивация,
доверительное общение

Информация

В вопросах проведения
экзамена: место, время,
условия и правила

ЗНАНИЯ



- Системные знания по предмету
- Умение работать с заданиями
- Умение распределять время

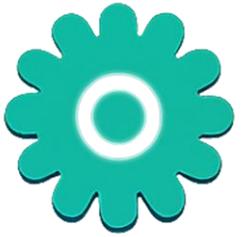
Развивайте навыки планирования,
«управления» знаниями

КАК?

- Применяйте тематическое повторение
- Используйте тестовые задания
- Отслеживайте прогресс каждого ученика
- **Используйте техники для запоминания/мнемотехники**



Используйте мнемотехники



Зачем? Для увеличения объёма памяти и облегчения запоминания информации

Как? Создание «правильных» ассоциаций



Самое первое, что «пришло в голову»

Должны быть смешными, нелогичными

Должны быть яркими, крупными,
лёгкими для восприятия

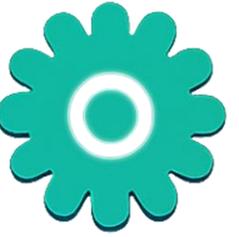
Пример:

Запомнить число «е» (2.718281828) по фразе

Фраза: «Экспоненту помнить способ есть простой –
два и семь десятых, дважды Лев Толстой»

(1828 – год рождения Льва Толстого)





Метод Цицерона

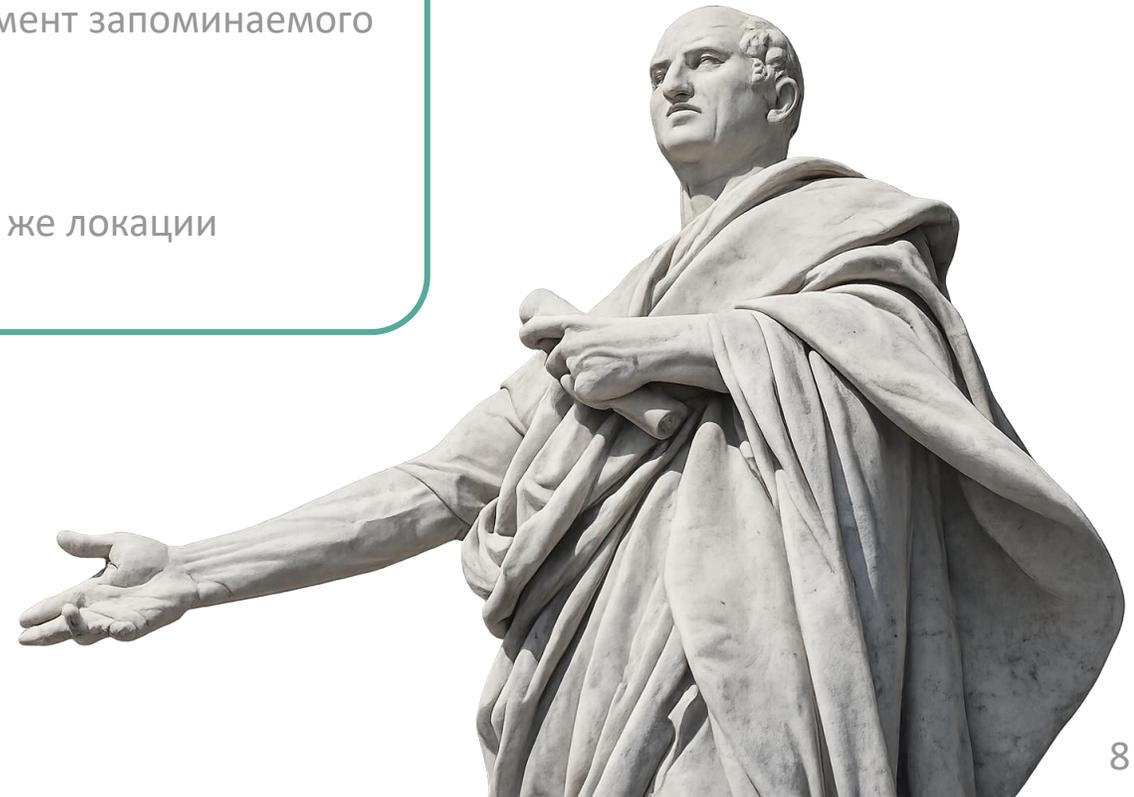
Зачем? Для запоминания слов, определений, текстов

Как?

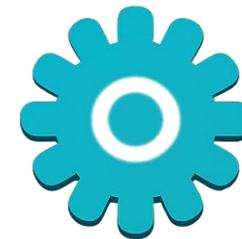
1. Выберите хорошо знакомое место
2. Определите важные элементы обстановки (опорные локации)
3. Придумайте ассоциации/образы на каждый элемент запоминаемого материала
4. Соедините ассоциации с опорными локациями
5. Двигайтесь по кругу, соединяя их
6. Повторите несколько раз, начиная с одной и той же локации

Пример: Запомним дату 1380 г.

1 – дверь, 3 - шкаф, 8 – стул, 0 – окно



ИНФОРМАЦИЯ

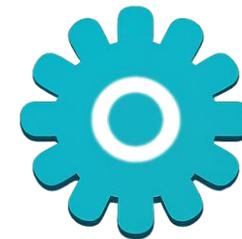


Как чувствует себя ребёнок в неопределённости?



**НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ
ПОРОЖДАЕТ ТРЕВОГУ И СТРЕСС**

Как может помочь педагог?



Объясните:

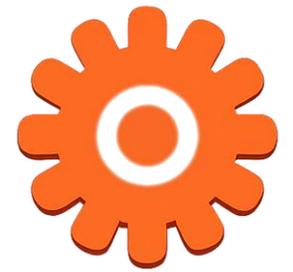
- как проходит экзамен
- как распределить время на экзамене между заданиями разной сложности
- что делать, если задание отнимает много времени



1. Моделируйте ситуацию экзамена
2. Избегайте осуждения, негативных прогнозов
3. Подготовьте памятки



Помогаем справиться со стрессом



1 Незначительный стресс

- Стимулирует нейронные связи
- Тренирует психику и эмоции
- Мотивирует, помогает собраться

2 Сильный/ продолжительный стресс

- Усилит напряжение
- Снизит концентрацию внимания и работоспособность
- Будет мешать продуктивному общению

3 Если начнется паника, то...

- «Подключится» физиология (кружится голова, трясутся руки, проблемы с режимом и сном)
- Трудно принять решение
- Невозможно «собраться»

Как справиться с волнением на экзамене

Шаг 1. Сделайте 2 глубоких вдоха и выдоха, затем дышите, как обычно

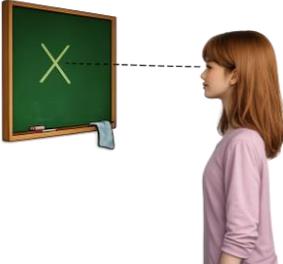
Шаг 2. Почувствуйте опору под ногами

Шаг 3. Пошевелите пальцами рук и ног, измените положение тела

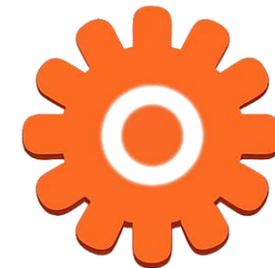
Шаг 4. Сделайте 3 медленных глотка воды

Шаг 5. Выберите один маленький предмет, рассмотрите его, как будто видите впервые, попробуйте его описать

Упражнения для концентрации внимания

«Мгновенная релаксация»	«Позитивные точки»	«Взгляд на перекрестье»	«Думательный колпак»
 <p>≈ 2 -3 минуты</p>	 <p>≈ 1 минута</p>	 <p>≈ 1 -2 минуты</p>	 <p>≈ 1 минута</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. ВЫДЫХАЕМ 2. ВДЫХАЕМ, параллельно мысленно ПРОГОВАРИВАЕМ – «Я» 3. ЗАДЕРЖИВАЕМ дыхание, считая до 5 4. ВЫДЫХАЕМ, мысленно проговариваем «расслабляюсь» 5. Дышим 2 – 3 минуты 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ИЩЕМ точки на лбу на пересечении двух осей. Горизонтальная ось - посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось – посередине зрачка 2. КЛАДЁМ средний и указательный пальцы обеих рук на точки. 3. ДЕРЖИМ пальцы до возникновения под ними тепла или пульсации. 4. ПРЕДСТАВЛЯЕМ позитивное разрешение ситуации 	<ol style="list-style-type: none"> 1. РИСУЕМ символ «X». 2. РАСПОЛАГАЕМ его в удобных и видимых для вас местах. 3. СМОТРИМ на этот символ при необходимости. <p>ДРУГОЙ ВАРИАНТ: «Чертим» «X» глазами перед собой, соединяя диагонали, например, на стене.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ДЕРЖИМ голову прямо, не напрягая шею и подбородок. 2. БЕРЁМ руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди. 3. Мягко МАССИРУЕМ уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка 4. ВЫПОЛНЯЕМ 4 раза

КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА



Подчеркивайте достижения ребенка

Делитесь позитивным опытом

Помогите найти альтернативное решение в случае неудачи



**ПОДДЕРЖИВАЙТЕ
БЛАГОПРИЯТНОЙ НАСТРОЙ И
САМООЦЕНКУ РЕБЁНКА**

Какие фразы могут поддержать?



Что ГОВОРИТ педагог

Что ХОЧЕТ сказать педагог

Почему фраза НЕ подходит

Что МОЖЕТ сказать педагог

«Всем сложно готовиться, не только тебе»

Раз у других получается, значит и ты справишься

Нет акцента на состояние конкретного ребенка

Вижу, что тебе сейчас сложно. Как тебе помочь?

«Ну, это же просто»

Не стоит переживать/
Ты можешь с этим справиться

Ребенок может подумать, что его считают неспособным

Давай я еще раз покажу

«Ты всегда...
Ты никогда...»

Вам надо поменять свое поведение/действие, чтобы получилось лучше

Не отражает реальную картину
Сильно снижает мотивацию

Сейчас ты...

«У вас есть вопросы?»

Я пытаюсь понять, есть ли информация, которая осталась непонятной

Дети по привычке отвечают «Нет»⁵

Какие у вас есть вопросы?

Находите ресурсы не только для детей, но и для СЕБЯ

Соблюдайте баланс между работой и ОТДЫХОМ

- «Метод 90 на 30» / «Система 25 минут»
- Хотя бы 15 минут в день проводите наедине с собой
- Переключайтесь на творчество, хобби

Просите поддержки родных и близких, коллег

- Поговорите с тем, кому доверяете
- Попросите совета, взгляда со стороны
- Сходите вместе в кафе, театр, музей

Используйте внешние ресурсы

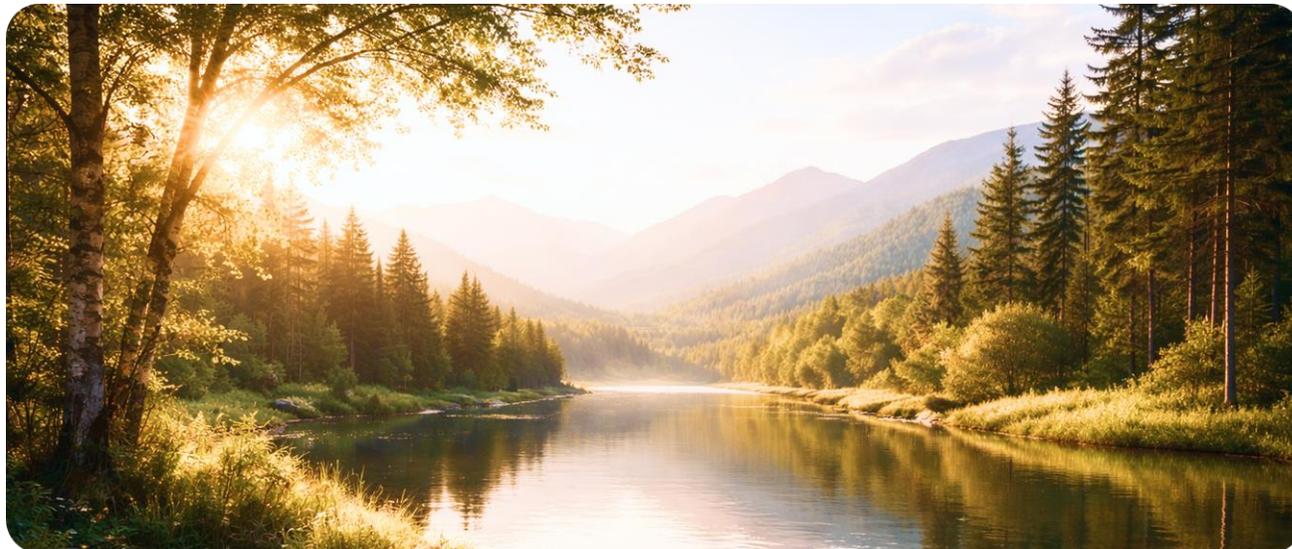
- Лектории, онлайн курсы, вебинары, конференции, семинары
- Профессиональные сообщества педагогов
- Платформы для обмена опытом

Упражнение для релаксации «Ресурсное место»



Инструкция

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько комфортных вдохов и выдохов.
2. Представьте место, вызывающее ощущение умиротворения, где вам хорошо, спокойно, безопасно.
3. Побудьте в этом месте, чтобы «наполниться» ресурсом.
4. Запомните это состояние.
5. Выходите из образа. Сделайте глубокий вдох и выдох, откройте глаза.

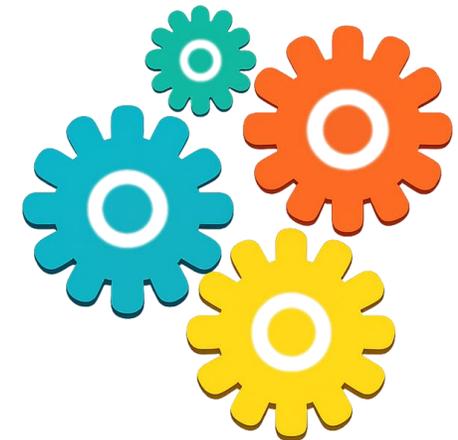


МЕХАНИЗМ УСПЕХА

ПОДДЕРЖКА

ИНФОРМАЦИЯ

ЗНАНИЯ





КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ:

- помогайте управлять знаниями
- информируйте для определённости
- поддерживайте ребенка
- не забывайте про самопомощь

Пожалуйста, в течение 1–3 минут ответьте
на вопросы по QR-коду

