

**МАОУ СОШ №1 имени Б. Абдрахманова ЗАТО Межгорье  
Республики Башкортостан**

# **Помощь семьи в профессиональной ориентации ребенка**

**Гопиенко Анна Александровна,  
педагог-психолог**



**«Если корабль не знает к  
какой пристани он держит  
путь, то никакой ветер не  
будет ему попутным»**

**Сенека**





# Психодиагностическое исследование учащихся 9-х классов

**Объект исследования:** обучающиеся 9-х классов СОШ № 1.

Всего 38 учеников (9 «а» класс - 20 человек, 9 «б» класс - 18 человек).

**Цель исследования:** выявление профессиональных мотивов (интересов, склонностей и потребностей), способностей, уровня умственного развития обучающихся 9-х классов.

**Задачи исследования:** формирование предварительного профессионального самоопределения учащихся 9-х классов, развитие временной перспективы. Развитие собственной активности, целеполагания, построение планов и личной ответственности за принятое решение. Дифференциация обучения в 10-х классах по профилям.

**Диагностический инструментарий:**

Методика «Профиль»

Опросник типа мышления Климова

Опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши (модификация Г.В. Резапкиной)

Тест умственного развития (ТУР);



**МАОУ СОШ №1 имени Б. Абдрахманова ЗАТО Межгорье  
Республики Башкортостан**

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ОГЭ В 9 КЛАССЕ**

**Гопиенко Анна Александровна,  
педагог-психолог**





Слово **«экзамен»** переводится с латинского как **«испытание»**. И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для девятиклассников.

**Экзамен** - самый ответственный период жизни каждого старшеклассника. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого учащегося. Чтобы успешно сдать экзамен, к нему необходимо хорошо подготовиться. Поэтому родителям важно создать в семье благоприятные условия.



# Режим дня

Рекомендуем разделить сутки

на три части



Подготовка к  
экзаменам в школе и  
дома-8 часов



Сон - не менее 8 часов



Спорт, прогулки на  
свежем воздухе- 8 часов





# Питание

Рекомендуем правильно питаться. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным, богатым витаминами. Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу, мясо.







**Для улучшения памяти:**  
морковь с растительным маслом,  
ананасовый сок.

**Для концентрации внимания:**  
половинка репчатого лука в день.

**Для творческого озарения:**  
чай из тмина  
(2 чайные ложки семян на чашку).

**Для успеха в изучении наук:**  
капуста и лимон.

**Для хорошего настроения:**  
бананы – «фрукты счастья»





# Место для подготовки к экзаменам

Организуйте своему ребенку место для подготовки к экзаменам.

Поставьте на стол предметы в **желтой** и **фиолетовой** тональности.

Эти цвета повышают активность и работоспособность.



# Простые советы



Не тревожьтесь об оценке, которую подросток получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена.



Не повышайте тревожность подростка на кануне экзаменов



Помогите детям распределить темы подготовки по дням.



Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.



Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.







Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Говорите почаще детям:

Ты у меня все сможешь

Я уверена , ты справишься с экзаменами

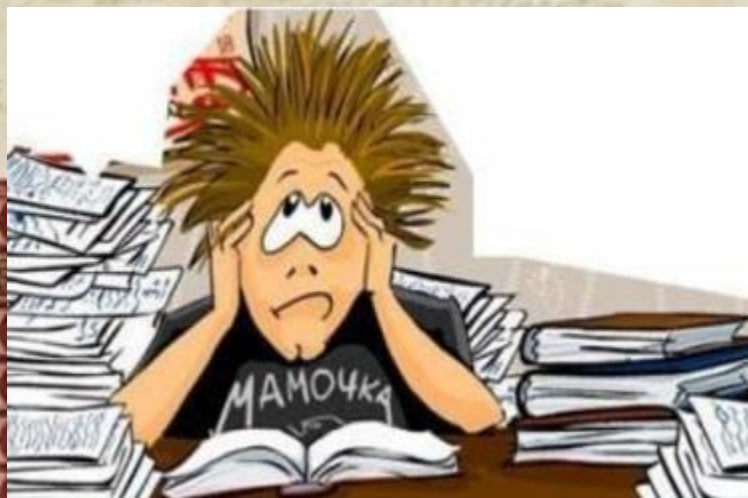
Я тобой горжусь

Чтобы не случилось ты для меня самый лучший



Наблюдайте за самочувствием ребенка, так как никто, кроме Вас, не сможет во время заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.





# Способы снятия нервно- психического напряжения



Контрастный душ

Мытье посуды



Активный отдых



Смотреть на  
горящую  
свечу

Прогулки



Покричать то громко, то тихо  
Вдохнуть глубже до 10 раз  
Скомкать газету и выбросить ее





# Накануне экзамена

Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



# Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка





# Советы психолога родителям

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.
- И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.



# **Гопиенко Анна Александровна**

**Электронный адрес:**  
**Gorienko\_anna@mail.ru**

**Контактный телефон:**  
**8-909-346-61-37**





Спасибо за внимание!

