

**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 принятное решение. Дифференциация обучения в 10-х классах по профилям.

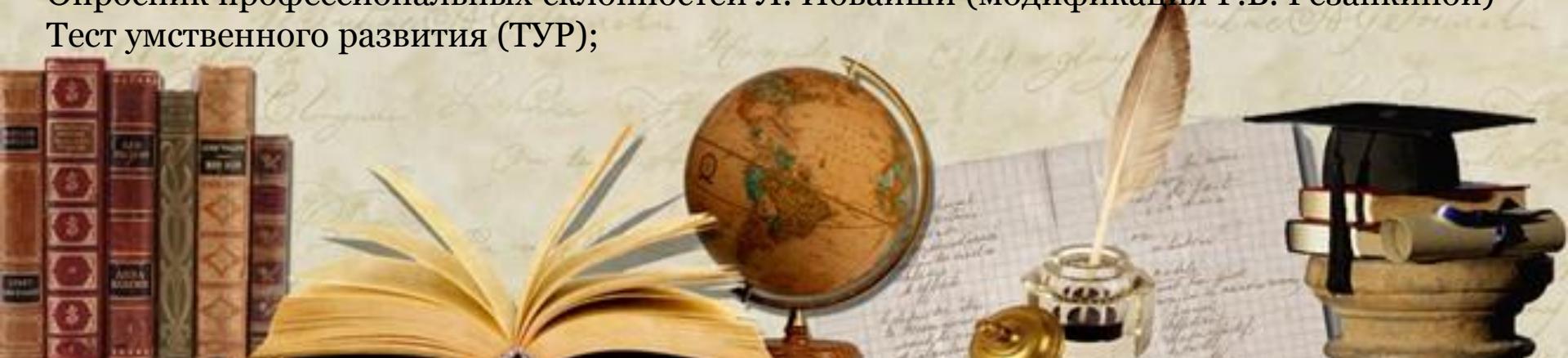
Диагностический инструментарий:

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 подводиться 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



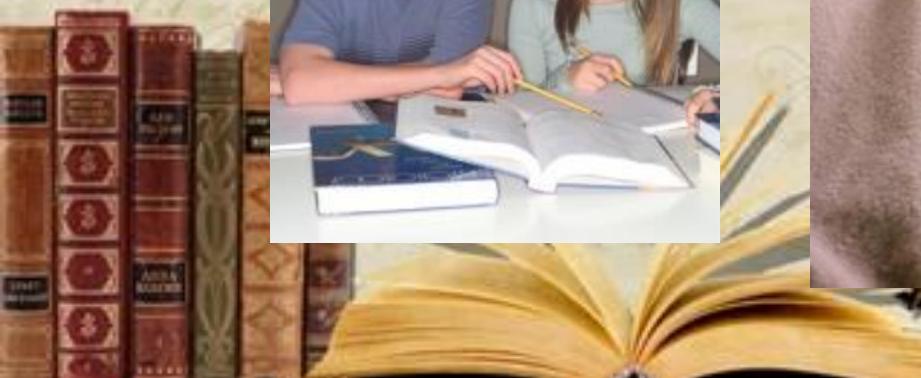
Подготовка к
экзаменам в школе и
дома-8 часов



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

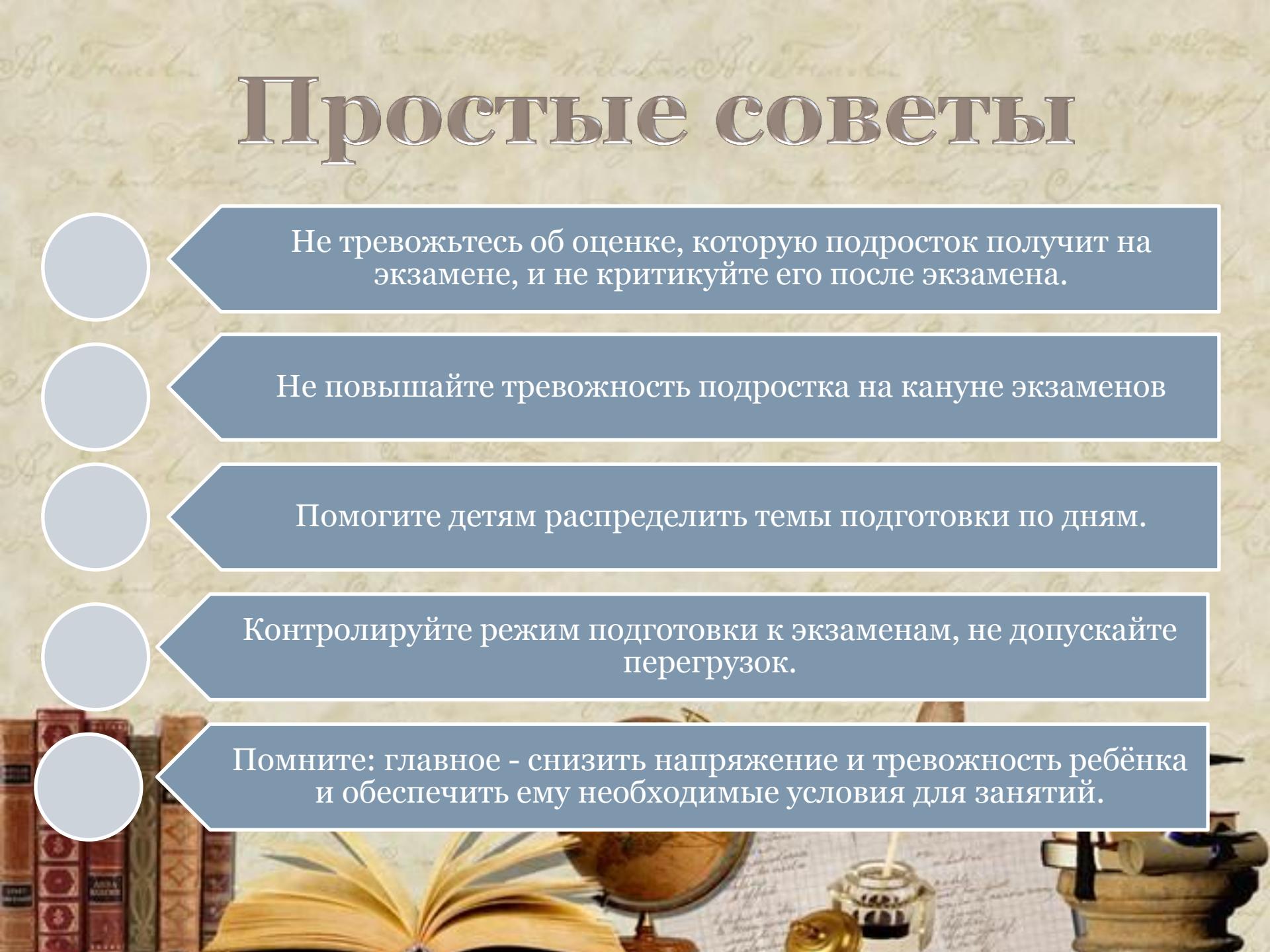
Организуйте своему ребенку место для подготовки к экзаменам.

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.



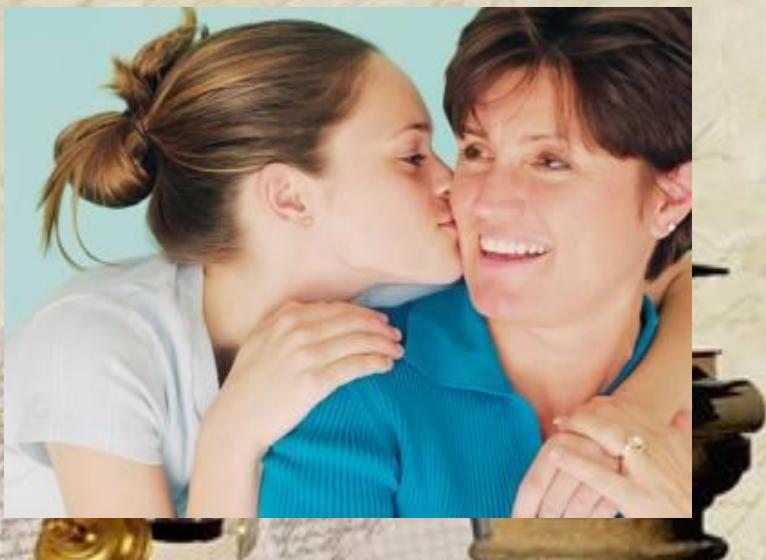
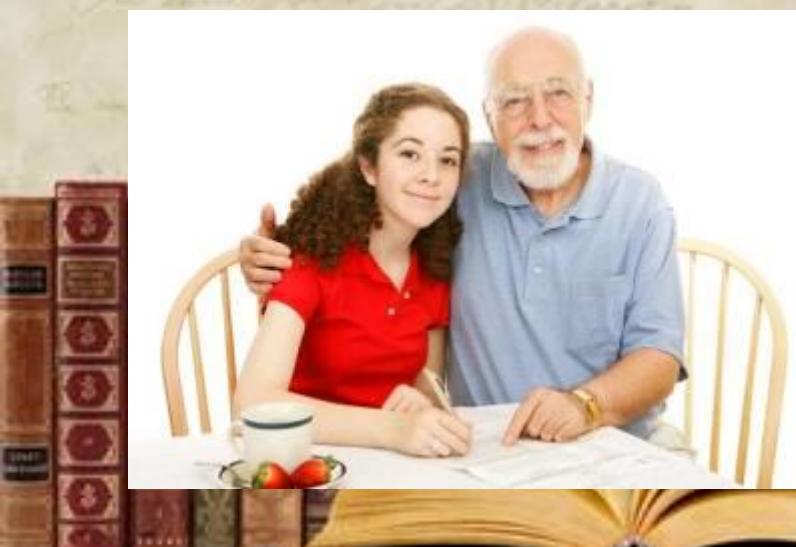
Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Говорите почаще детям:

Ты у меня все сможешь

Я уверена , ты справишься с экзаменами

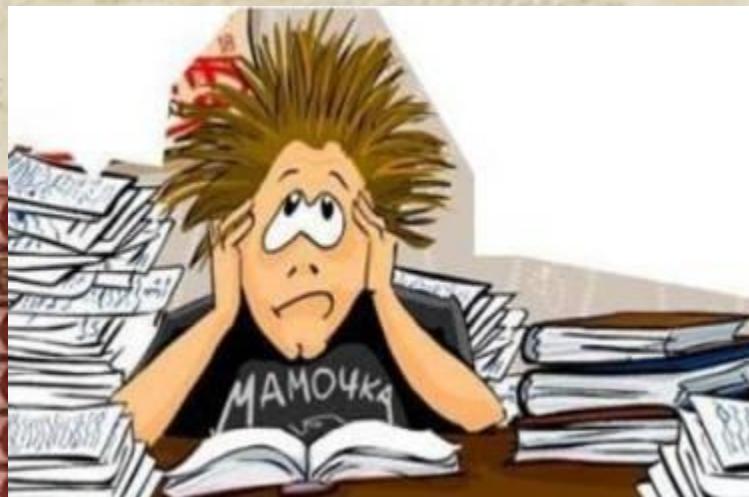
Я тобой горжусь

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



Мытье посуды



Контрастный душ



Активный отдых



Смотреть на
горящую
свечу

Прогулки

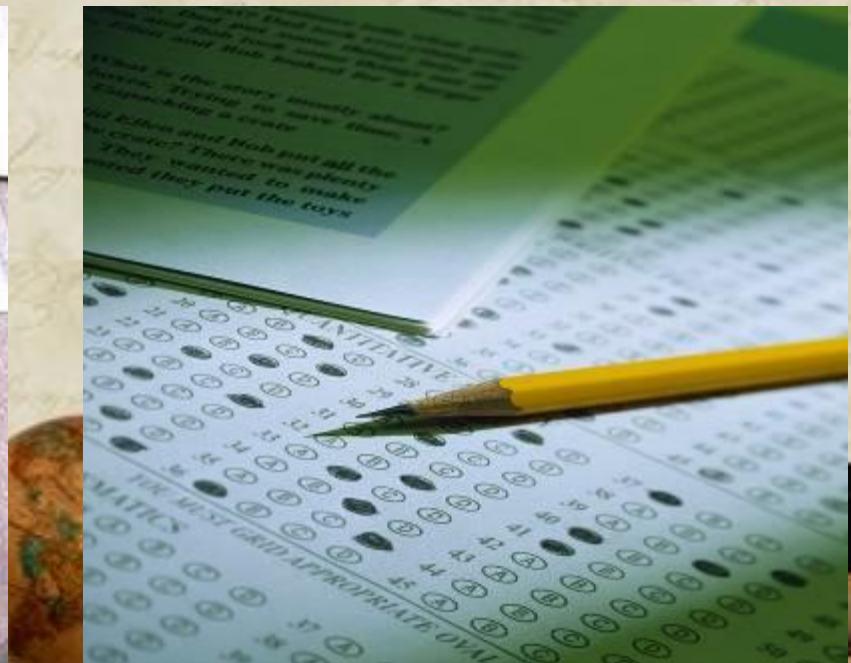
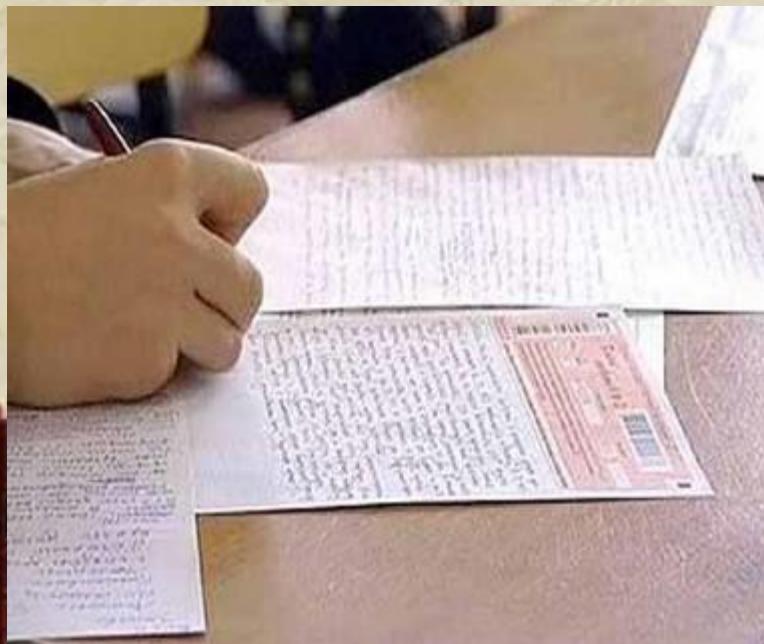


Покричать то громко, то тихо
Вдохнуть глубже до 10 раз
Скомкать газету и выбросить ее

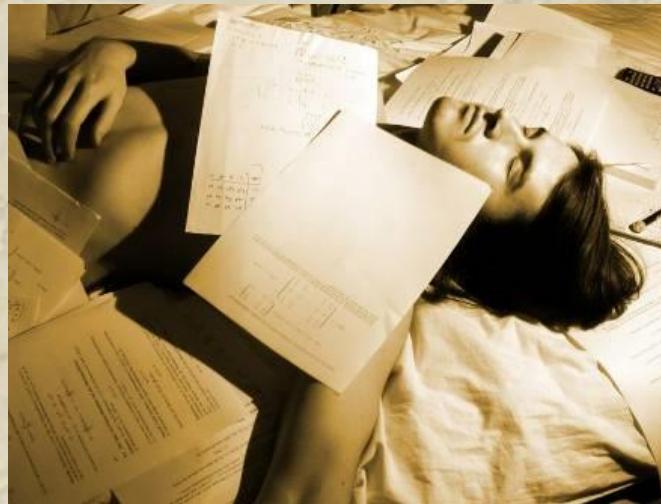


Накануне экзамена

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.



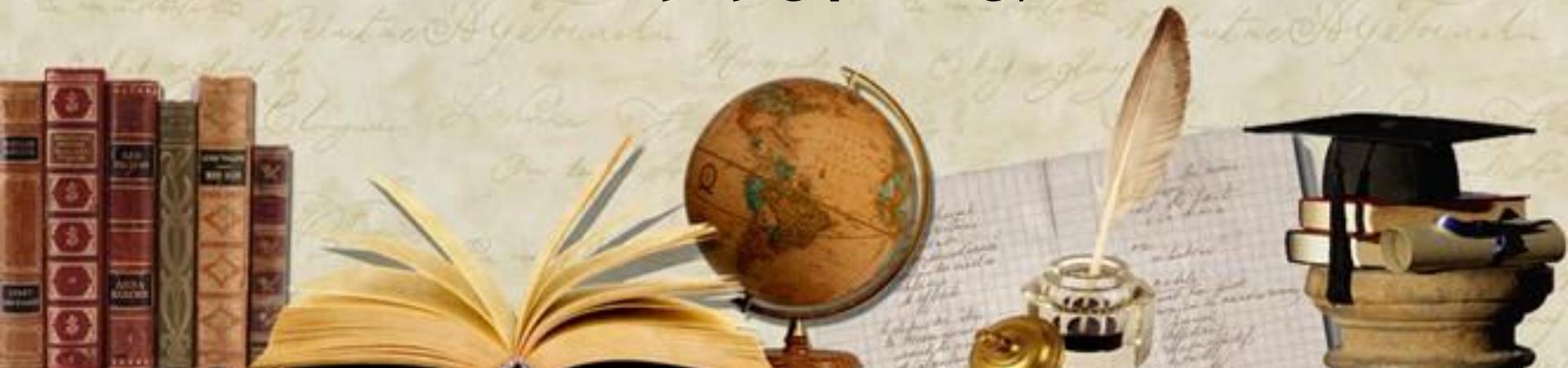
Гопиенко Анна Александровна

Электронный адрес:

Gopienko_anna@mail.ru

Контактный телефон:

8-909-346-61-37



Спасибо за внимание!

