

ОГЭ



**Помощь родителей детям
при подготовке к
экзаменам**

Советы психолога

Факторы, определяющие успех на экзамене

- I. Интеллектуальный фактор** – знание учебного предмета, обусловленное особенностями психического развития обучающегося.
- II. Мотивационный** – нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление возможных трудностей.
- III. Эмоциональный фактор** – уровень тревоги, обусловленный индивидуальными личностными особенностями.
- IV. Знакомство с процедурой проведения экзамена.**
- V. Стратегия подготовки к экзамену.**

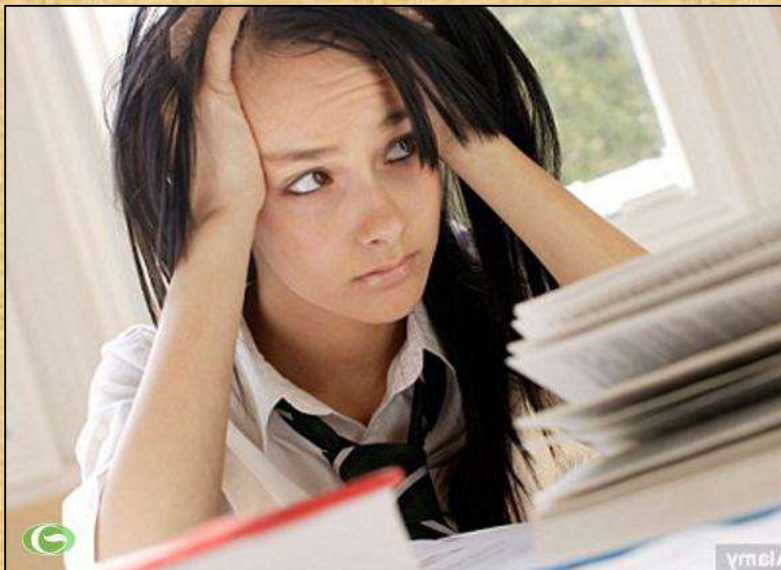


Уровни психоэмоционального напряжения

1. Безразличное отношение

2. Стресс как оптимальный стимул

3. Чрезмерный стресс



Стратегия подготовки к экзамену

Обеспечить
комфортное
рабочее место без
отвлекающих
факторов.



Стратегия подготовки к экзамену

*Введите в интерьер
комнаты желтый и
фиолетовый цвета
(они повышают
интеллектуальную
активность).*





Стратегия подготовки к экзамену

Помогите составить план занятий. Определите, кто ваш ребенок – «сова» или «жаворонок». В зависимости от этого необходимо максимально использовать для подготовки утренние или вечерние часы.

Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.





Стратегия подготовки к экзамену

Техника "3-4-5".

Время до экзамена (год, месяц, неделя)
делится на три равные части.

В первые, скажем, 10 дней надо пройти все
темы на троечку,
во вторые 10 дней - на четвёрку,
а в оставшиеся - отшлифовать и убрать
ошибки.

Стратегия подготовки к экзамену

Пусть ребенок начинает подготовку с самого трудного раздела, с того материала, который он знает хуже всего.

Но если трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.



Стратегия подготовки к экзамену

Необходимо чередовать занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно заняться физическим трудом, сделать зарядку, послушать музыку.





Физическая нагрузка



Питание

Питание 3-4-разовое, сбалансированное, калорийное и богатое витаминами (особенно группы В), минералами. В меню кисломолочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты. Больше пить.



Стратегия подготовки к экзамену

Накануне экзамена

С вечера совершить прогулку, вовремя лечь спать. Собрать нужные вещи накануне, обязательно положить паспорт, ручку, воду, шоколадку.



Эмоциональная поддержка

Я в тебя верю!

Ты непременно справишься!

Мы понимаем тебя и сочувствуем!



Каков бы не был результат-мы тебя любим!

Защитные механизмы

Ритуалы, суеверия, обереги





Гармония

*Благоприятный
психологический
климат
в семье*



Методы саморегуляции

- 1. Противострессовое дыхание.*
- 2. Управление тонусом мышц.*
- 3. Самовнушение.*
- 4. Использование образов*
- 5. Массаж активных точек.*





Успешной сдачи экзаменов!