

# Советы родителям. Подготовка к ОГЭ.

Педагог-психолог Кармазинова В.А.  
МАОУ «СОШ № 4»



**Сдача Основного Государственного Экзамена – это серьезное испытание в жизни ребенка, а часто и всей его семьи.**

**Почему наши дети так  
волнуются?**

**Сомнение в  
полноте и  
прочности знаний**

**Стресс  
незнакомой  
ситуации**

**Стресс  
ответственности  
перед родителями  
и школой**



**Сомнение в  
собственных  
способностях: в  
логическом  
мышлении,  
умении анализи-  
ровать, concentra-  
ции и**

**распределении  
внимания**

**Психофизические и  
личностные  
особенности:  
тревожность,  
астеничность,  
неуверенность в себе**

# Поведение родителей

- ❖ В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему.
- ❖ Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
- ❖ Не запугивайте подростка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

# Организация занятий



**Обсудите, какой учебный материал нужно повторить.  
Вместе составьте план подготовки, помогите распределить  
темы по дням.**

- ❖ **Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто девятиклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.**
- ❖ **Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.**
- ❖ **Необходимо осуществлять гибкий контроль за подготовкой ребенка, предлагать ему свою помощь в поиске информации, выслушивать выученный материал, но не быть излишне навязчивым.**

# Питание

- ❖ Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- ❖ Для нормальной работы мозга необходимо белковое питание: мясо, рыба, творог, яйцо.





# Режим дня



**Согласуйте с ребенком режим подготовки, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом, чтобы не возникло перегрузки нервной системы и организма в целом.**

- ❖ **Оптимальным считается школьный вариант, когда занятия длятся 40-45 минут, а затем следует небольшой 10-15 минутный отдых. Однако во время отдыха не рекомендуется подростку смотреть телевизор или играть в компьютерные игры. Это отвлекает и снижает рабочий настрой.**
- ❖ **В день перед экзаменом не стоит нагружать подростка слишком сильно. Днём, разумеется, стоит продолжить подготовку, а вечером надо обеспечить ребёнку полноценный отдых. Пусть он немного погуляет, примет душ, расслабится.**
- ❖ **Всё это надо объяснить ребёнку заранее. Прямые запреты в процессе психологической подготовки пользы не принесут.**



**Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей**

# Тревожные дети

- ❖ Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают задание, проверяя, правильно ли они его поняли.
- ❖ **Основные трудности**
- ❖ Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ОГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым.

## ❖ Стратегии поддержки

- ❖ *На этапе подготовки*. Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.
- ❖ **Задача взрослого** — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по математике».

# Астеничные дети

- ❖ Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.
- ❖ Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.
- ❖ **Основные трудности**
- ❖ ОГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

## ❖ Стратегии поддержки

- ❖ *На этапе подготовки.* При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.
- ❖ Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

# Гипертимные дети

- ❖ Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержаны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.



## ❖ Основные трудности

- ❖ Процедура ОГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

## ❖ Стратегии поддержки

- ❖ *На этапе подготовки.* Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь». Кроме того, необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ОГЭ.

# Поведение перед экзаменом.

- ❖ Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.
- ❖ Для снятия стресса полезны: прохладный или контрастный душ с утра;
- ❖ Массаж головы и шейно-воротниковой зоны, дыхательная гимнастика.
- ❖ Накануне или перед самым экзаменом ничего успокаивающего пить не стоит: можно спровоцировать сонливость, заторможенность, а на экзамене требуется приходить собранным и активным.

# Психологическая поддержка ребенка

❖ Необходимо внушать ребенку веру в себя, укреплять его уверенность в собственных знаниях и способностях, указывать на его достижения и успехи, особенно, если ребенок склонен к излишним сомнениям



❖ Не стоит проявлять излишнее беспокойство и тревожность по поводу предстоящего экзамена, так как Вы можете заразить своей тревожностью ребенка, что понизит его адаптивные возможности и сопротивляемость к экзаменационному стрессу



- ❖ Если Ваш ребенок не слишком хорошо сдал экзамен, не стоит жестко ругать его за это. Вероятно, он и сам расстроен из-за этого и нуждается в Вашей поддержке. Важно, чтобы ребенок не потерял веры в себя и свои способности.
- ❖ Необходимо внушить ему, что экзамен это оценка его знаний, а не его способностей и личностных свойств, на экзамене всегда присутствует элемент случайности.

**Уважаемые родители!**  
**Надеемся на Вашу помощь.**  
**Желаем успешной сдачи**  
**экзаменов Вашим детям!**