Подготовка к ОГЭ

Педагог – психолог Холкина Е.С.

Мы всю свою сознательную жизнь сдаем экзамены (в школе, университете, при поступлении на работу). Экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Экзамен, как и любое переживание, является источником стресса и тревожности.

Каждый человек хоть раз в жизни испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями. Хотя тревожность и является негативным эмоциональным состоянием, именно тревога иногда мобилизует человека.

Жизнь современных подростков насыщена стрессами и психологическими перегрузками. Наиболее эмоционально дети реагируют в школе на ситуации, связанные с контролем знаний, сдачей экзаменов. В этом ряду следует особенно выделить государственную аттестацию, когда от полученного результата зависит поступление в профессиональное учебное заведение, овладение избранной профессией.

В подготовке выпускников к экзаменам огромную роль играют родители. Именно родители во многом внушают уверенность детям в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. ГИА представляет трудность не только для девятиклассников, но и для их пап и мам. А коль скоро родители принимают непосредственное участие в выпускных экзаменах, мы считаем, что им тоже необходима особая подготовка.

Советы психолога

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене;
- Не критикуйте ребенка после экзамена;
- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей;
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться";
- 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;
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением;
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом;
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал;
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга;

Педагог-психолог: Холкина Е.С.

Советы психолога

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене;
- Не критикуйте ребенка после экзамена;
- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей;
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться";
- 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;
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением;
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом;
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал;
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга;

Педагог-психолог: Холкина Е.С.