

Психологические рекомендации по подготовке учащихся к ОГЭ

Гимназия №44

**«Экзамен» так и переводится с латинского -
«испытание»**

**Каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от
их результата, постигает самую важную в
жизни науку — умение не сдаваться в
трудной ситуации**

**Лучшая подготовка к испытанию —
ТРЕНИРОВКИ, УПРАЖНЕНИЯ по предмету**

Главное условие успешной сдачи ОГЭ - это **разработка индивидуальной стратегии** подготовки к экзамену

- Пространственно-временная организация ежедневных занятий дома.
- Составление четкого конкретного плана по темам и дням. Системная, ежедневная работа с учебным материалом.
- Учитывать психофизиологические особенности ребенка (его природу)
- Оптимистичный психологический настрой родителей

Пространственно-временная организация ежедневных занятий

- **Хорошо подготовить место для занятий:** убрать со стола лишние вещи, удобно расположить
- Рабочее место быть хорошо освещено, в комнате должно быть тепло, но не жарко, её нужно часто проветривать.
- **Четко определить время для работы** с учебным материалом и время отдыха и развлечений.
- **Во время занятий важно чтобы ребенку никто не мешал**, как в пространстве дома, так и по интернету. Не отвлекайте ребенка сами и предложите на время занятий выключить телефон.
- Поговорите с ребенком о «похитителях времени» и устраните их:
- ✓ Похитители времени в электронных устройствах: звонки и переговоры, переписка, просмотр сообщений, отвлечение на просмотр видео, на чтение «интересного».
- ✓ **3-е кратное отвлечение от работы в течение получаса в 2 раза увеличивает время работы над одной темой (научно доказанный факт)**

Составление четкого конкретного плана по темам и дням

- Вместе с ребенком собрать весь необходимый материал, а затем **проанализировать и систематизировать** его:
 - что он знает хорошо,
 - что недостаточно,
 - какой материал вызывает затруднения.
- Разбить материал на части и распределить равномерно по неделям и дням оставшимся до экзамена, исключая последний день перед экзаменом.
- **Ежедневно не просто садиться «позаниматься», а брать запланированную конкретную тему, повторять не все подряд, а то, что пройдено ранее.**

Ежедневная практика ТРЕНИРОВКИ:

Материал не просто просматривать и повторять, а прорабатывать и структурировать :

В виде опорных определений, формул, логики, дат, правил и т.п.

Составлять карточки, делать выписки по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые слова, положения, схемы, определения и т.п.

Помогают направлять внимание, запоминать и воспроизводить использование разноцветных стержней, маркеров

Решать как можно больше тестовых заданий на время, определяя простые-сложные, распределяя время и усилия.

«СОВА» или «ЖАВОРОНОК»

	СОВА	ЖАВОРОНОК
УТРО- ПОЛОВИНА ДНЯ	повторение и систематизацию	разбор нового и трудного материала
II ПОЛОВИНА ДНЯ - ВЕЧЕР	активно разбирать трудный и новый материал	повторение и систематизацию

Если ваш ребенок обладает «быстрым темпераментом»

он быстро говорит и двигается, эмоциональный, легко отвлекается, переключается с одного дела на другое (часто не заканчивая первое)

Ежедневные занятия лучше начать с наиболее сложного материала. Такие дети быстро вработываются, им не нужен большой подготовительный период, но и им быстро надоедает заниматься однообразной работой, до изучения трудного материала они могут просто не дойти, бросив занятия. Лучше учить материал блоками, делая небольшие перерывы на еду и отдых.

Если он относится к людям с «медленным темпераментом»

- то лучше ежедневные занятия начинать с более простых заданий. Они медленно вработываются, но постепенно работоспособность и продуктивность мыслительной деятельности возрастает.
- Если ваш ребенок стрессоустойчивый, выносливый, спокойный, то ему лучше осваивать материал большими блоками, а перерывы делать не часто, так как из-за частых перерывов потратится много времени на включение в работу.
- Если он чувствительный, тревожный, то ему лучше делать небольшие, частые перерывы, так как у них быстро наступает утомление и снижается продуктивность мыслительной деятельности.

В день экзамена

Из дома выйти пораньше. Так чтобы быть на месте не менее чем на 15-20 минут раньше до начала экзамена.

В кабинете внимательно заполнить все документы, написать коды и пр.

Перед выполнением задания всё просмотреть, составить план или распределить задания на «легкие – сложные».

Дочитывать условия задания до конца и только после этого выполнять.

Психологическая поддержка

- **Не начинайте и не поддерживайте тем негативного содержания:** про то, что плохо учится, «провалится», «сломает себе жизнь», «конфликта с учителем», «плохо учат» и т.д.
- **Ориентируйте ребенка на действия**, а не на «переживание состояний» (страха, вины, агрессии и пр.) и не на внешнеобвинительные реакции.
- **Если есть реальная необходимость**, то **проработайте «План Б»** «что будем **делать** как будем решать проблему, если сдадим плохо?»
- Старайтесь не срываться, не повышать голос, не унижать ребенка, сохраняйте стойкость и веру в своего ребенка.

Психологическая поддержка

1. Старайтесь поддерживать спокойствие, избегайте повышения голоса
2. Воздерживайтесь от критики и напоминаний о неудачах, от оценок.
3. Не унижайте ребенка
4. Не поддавайтесь на провокации конфликтов, если ребенок упрекает вас, пытается вызвать чувство вины или жалость, раздраженно общается и пр.
Выслушайте и просто скажите, что он должен сейчас делать!
5. Находите поводы похвалить его за каждое реальное достижение. Не обязательно слова. Это может быть «гордость за ребенка на лице и в плечах родителя», «демонстрация уважения», улыбка, хорошее настроение, «вкусняшка».

Что делать с эмоциями, если очень страшно или возмутительно?

Осознанно поддерживать два процесса

1. Очищаться от негативных токсичных эмоций (стараться в них не «залипать»)

2. Наполнять себя позитивными ожиданиями и переживаниями

действовать

Как можно «очищаться» от негативных эмоций

Визуализации (представлять себе) Например:

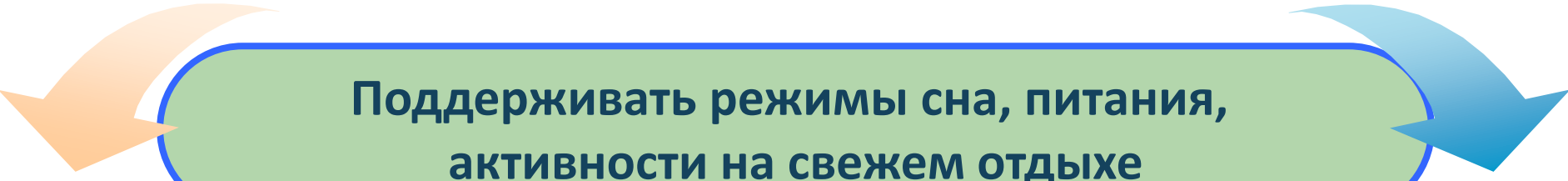
- представить, что негативные эмоции из тела вытекают через стопы ног и кончики пальцев рук и уходят в землю
- они испаряются под лучами внутреннего солнца (в области солнечного сплетения)
- вы их отпускаете с каждым выдохом

**Как можно «очищаться»
от негативных эмоций**

**Телесные и дыхательные практики
(из йоги, цигун и т.п.)
Танцевальные движения под «барабаны».**

**Выразить их: в спонтанном рисунке,
написать на бумаге,
рассказать о них человеку, который может
просто послушать**

Как наполнять себя положительными ожиданиями?



Поддерживать режимы сна, питания, активности на свежем отдыхе

Играть в «Еврейскую мамочку»

Вспоминать и «припоминать» ребенку ситуации его побед, достижений, лучших проявлений человеческих качеств

Не упускать повода улыбаться

Тренировать свою ВЕРУ в своего ребенка и его будущее