

# Советы родителям при подготовке к ОГЭ

Педагог-психолог  
Боева Екатерина Сергеевна



# Нас ждет ОГЭ, так будем же ГОТОВЫ!

**государственная  
итоговая аттестация**



Очень скоро у Ваших детей важный период- экзамены. Их предстоит им сдавать в особой форме- в форме государственной итоговой аттестации.

# Наша задача- сдать ЕГЭ, а хорошо сдать- еще лучше!

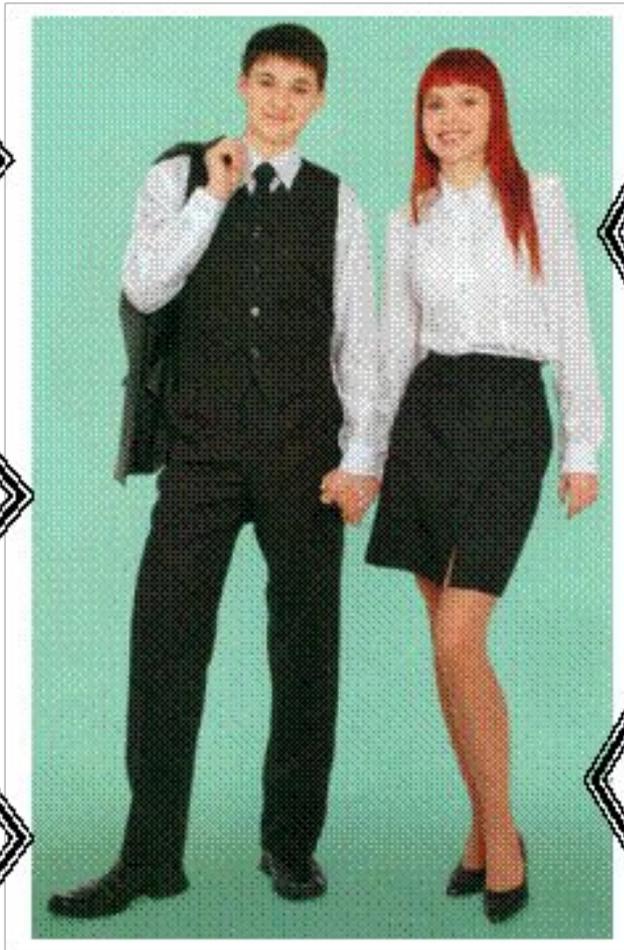
- ▣ *Успешная сдача ОГЭ*- это наша с Вами общая задача, в решении которой и у семьи и у школы есть свои зоны ответственности. Проблемы, связанные с подготовкой к школьным экзаменам, во все времена имели особую эффективную значимость для учащихся, родителей и педагогических работников.

# Почему они волнуются?

*Сомнение в полноте  
и прочности знаний*

*Стресс незнакомой  
ситуации*

*Стресс  
ответственности  
перед родителями и  
школой*



*Сомнение в собствен-  
ных способностях: в  
логическом мышле-  
нии, умении анализи-  
ровать, concentra-  
ции и распределении  
внимания*

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

# *Уважаемые родители!*

- НЕВЕРНО думать, что если у Вас нет специального образования, Вы не сможете помочь своему ребенку подготовиться к ГИА.
- Вы МОЖЕТЕ помочь в организации самоподготовки: предлагайте выполнять один из типовых вариантов ГИА. Пользуясь инструкцией к выполнению теста и таблицей ответов, вы сможете проверить задания.
- Ваша поддержка ВАЖНА ему для формирования как психологической готовности к экзамену, так и позитивного отношения к данной форме аттестации.

**При подготовке к ОГЭ необходимо напоминать и обращать внимание не то, каковы положительные стороны для**

**ученика**

- **Объективность оценки.** Влияние конфликтных отношений с педагогом или устойчивой «репутации троечника» сведено к минимуму.
- **Достаточно высокий уровень самостоятельности и активности ученика:** возможность выбора стратегии действий, отдельных задач и в целом определение уровня притязаний, возможность оспорить процедуру проведения и т.д
- **Пробелы в знаниях могут оказать меньшее влияние на конечный результат.** При сдаче ОГЭ ученик может пропустить вопрос, в котором он не силен, и это не окажет кардинального влияния на результат.

*Наиболее значимые  
психологические качества,  
которые требуются в процессе  
сдачи ГИА*

# КОМПОНЕНТЫ ГОТОВНОСТИ К ГИА

## Познавательный компонент

- Недостаточный объем знаний.
- Отсутствие систематизированности знаний.
- Плохая переключаемость внимания, низкий уровень активности и концентрации внимания.
- Низкий уровень самоорганизации и самоконтроля.
- Неустойчивая умственная работоспособность.
- Низкий уровень развития мышления.
- Недостаточный объем памяти.



# Компоненты готовности к ГИА

## Личностный компонент

- ✓ Искаженные представления о процедуре прохождения ГИА.
- ✓ Отсутствие возможности получить поддержку взрослых.
- ✓ Отсутствие знаний о своих индивидуально-психологических особенностях.
- ✓ Отсутствие лично-значимых целей экзамена.
- ✓ Несформированность профессиональных планов и видения перспектив будущего.
- ✓ Эмоциональная нестабильность, повышенная тревожность.
- ✓ Неадекватная самооценка и завышенный/заниженный уровень притязаний



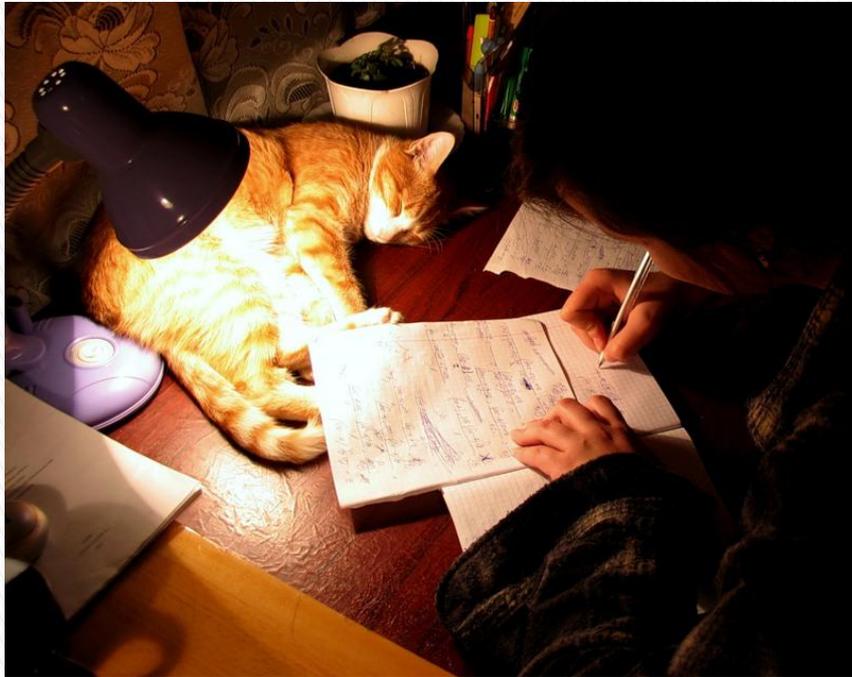
# Компоненты готовности к ГИА

## Процессуальный (поведенческий) компонент

- ✓ Недостаточное знакомство с процедурой и спецификой экзамена.
- ✓ Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- ✓ Отсутствие четкой стратегии деятельности.
- ✓ Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.



# Стратегия подготовки к экзаменам



- Наличие места для занятий, частое проветривание;
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно картинки или предмета в таких тонах.

# Стратегия подготовки к экзаменам



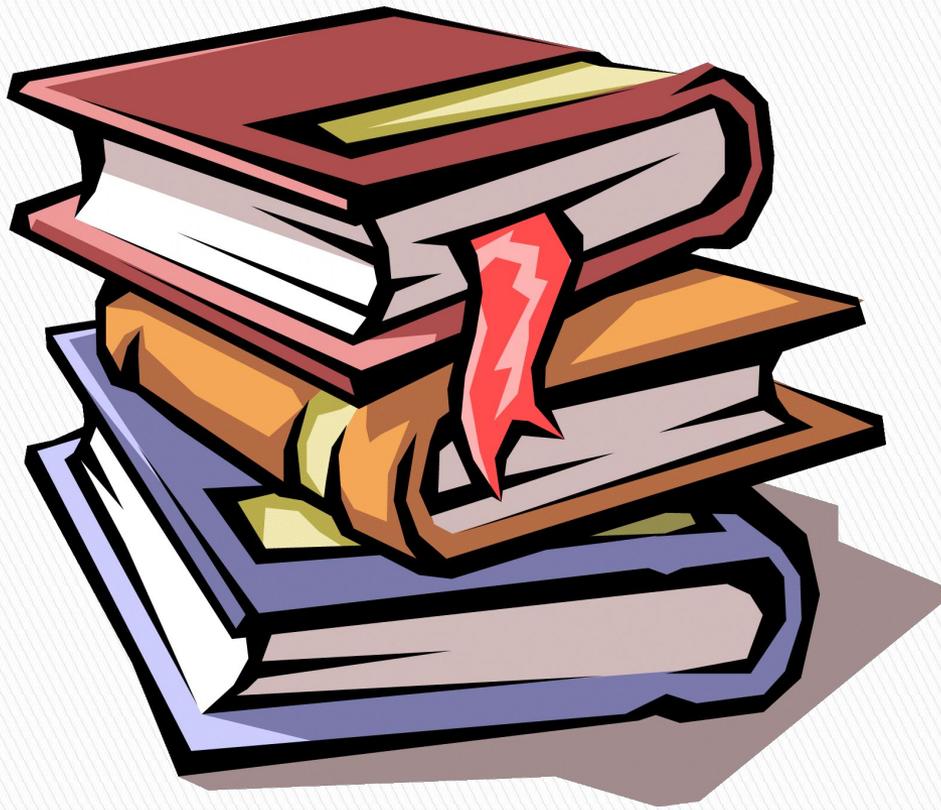
- Составить план подготовки;
- Хорошо определить, кто ты – «СОВА» или «ЖАВОРОНОК», И в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

# Стратегия подготовки к экзаменам



- ▣ Продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания постепенно снижается, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

# Стратегия подготовки к экзаменам



- Начинать с самого трудного – с того раздела, который знаешь меньше всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который больше интересен и приятен, который лучше всего знаешь. Возможно, постепенно вработаешься и дело пойдет.



- Чередование занятия и отдыха  
(1 час занятий, 15 мин отдых);
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.;
- Также полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

# Стратегия подготовки к экзаменам



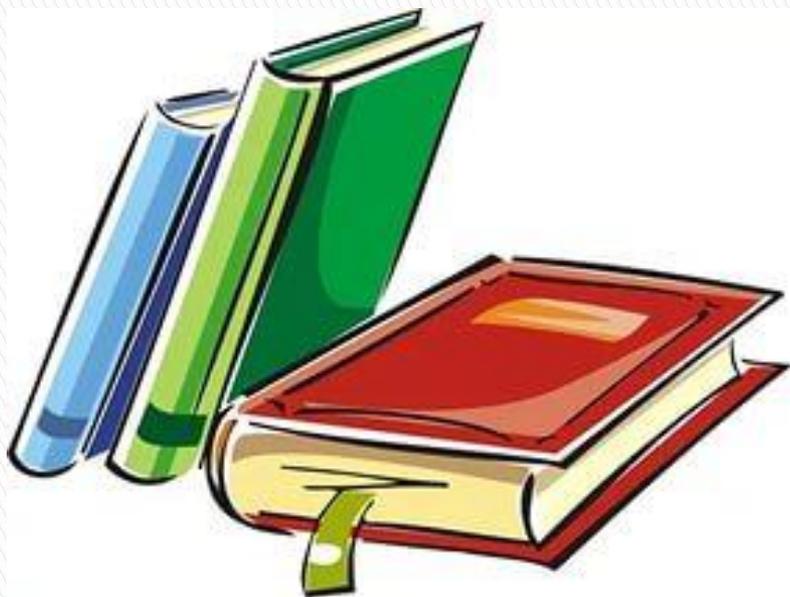
- Выполнять как можно больше различных опубликованных тестов по предмету, который будет сдаваться в форме ГИА.
- Тренироваться с часами в руках, засекают время выполнения тестов (на задания в части А в среднем должно уходить по 2 минуты на задание).

# Стратегия подготовки к экзаменам



- Готовясь к экзаменам, никогда не думать о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисовать себе картину триумфа.
- Оставить один день перед экзаменом, чтобы вновь повторить все темы (разделы) с помощью планов, еще раз останавливаясь подробнее на самых трудных вопросах

# Стратегия поведения накануне экзамена



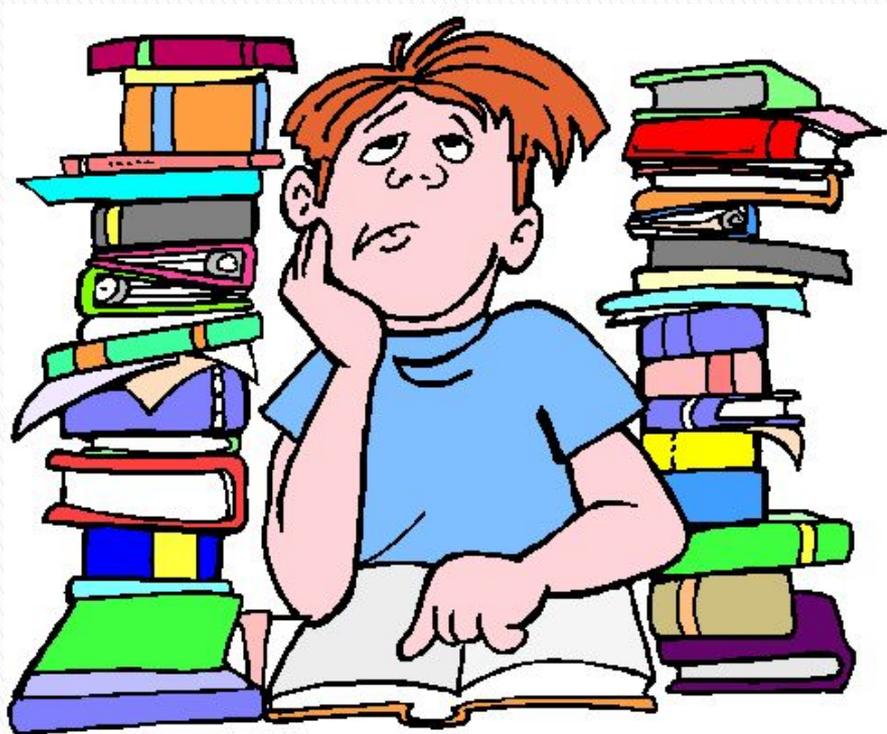
- Приготовить одежду;
- Приготовить паспорт, пропуск, несколько чёрных гелевых ручек;
- Ночь перед экзаменом посвятить полноценному сну

# Стратегия поведения в день экзамена



- В пункт сбора необходимо прийти заранее
- Мысленно настроиться на хорошую сдачу экзамена
- Быть максимально сосредоточенным и предельно внимательным
- Использовать всё время, отведённое для экзамена

*Нельзя научиться плавать, стоя на берегу!*



**Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться силами и временем при подготовке к ОГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.**

**Часто родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки. Чтобы помочь своему ребенку успешно подготовиться к экзаменам, обратите внимание на следующие рекомендации.**



# ***РЕКОМЕНДАЦИИ:***

- В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка.
- Прежде всего - обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься! Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут
- Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

# *РЕКОМЕНДАЦИИ:*

- Ни в коем случае не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
- Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ГИА. Достаточно спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка.

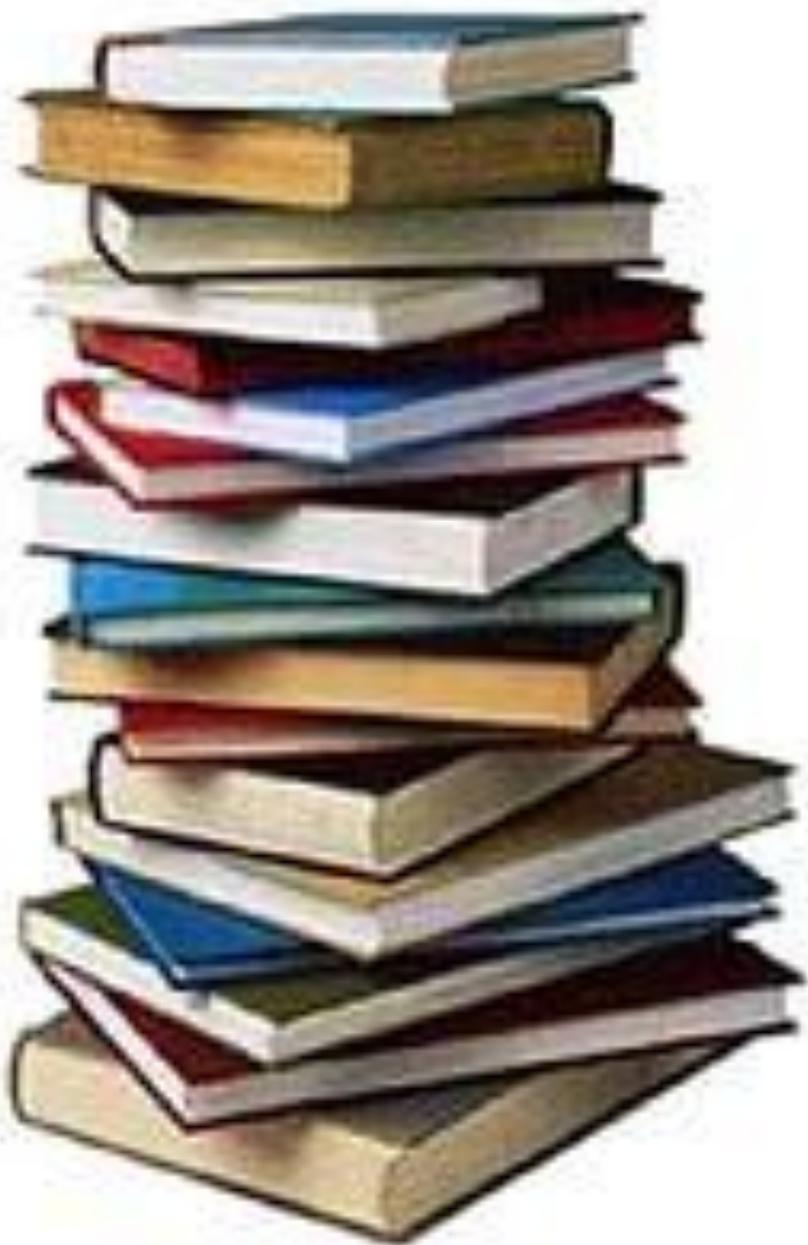


# ***РЕКОМЕНДАЦИИ:***

- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- Очень важны вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения.

# ***РЕКОМЕНДАЦИИ:***

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. 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.
- Родители должны: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!



▣ **Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за ЭТИМ.**

**Не критикуйте ребенка  
после экзамена.**

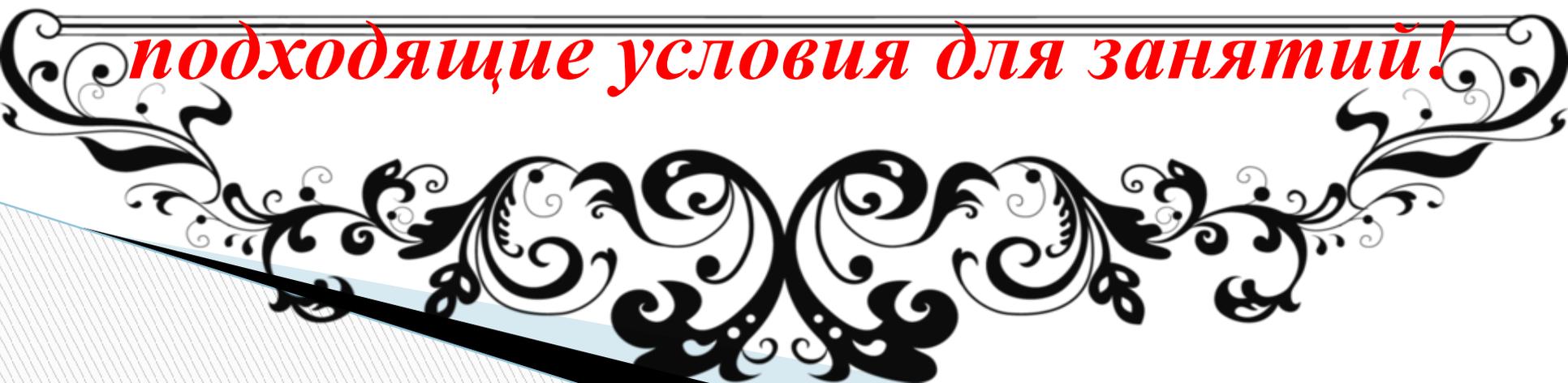


A large, intricate black and white decorative flourish with symmetrical scrollwork and leaf-like patterns, framing the top of the page.

***Помните!***

***Главное – снизить напряжение и  
тревожность и обеспечить ему***

***подходящие условия для занятий!***

A large, intricate black and white decorative flourish with symmetrical scrollwork and leaf-like patterns, framing the bottom of the page. A blue and white striped triangular graphic is visible in the bottom-left corner.

# Удачи вам и вашим выпускникам!

