

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию

Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ОГЭ (ЕГЭ)?

Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.

Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? **Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе могло бы и в этот раз.**



Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к экзаменам: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо.



Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события.



Удели необходимое **внимание изучению инструкций** по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать **дополнительных трудностей.**



Особое внимание удели организации **комфортной домашней обстановки**: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.

Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта **тревожность может иметь положительный результат**, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.



Используй такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам экзамен

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я смогу справиться с заданием.

**ОГЭ и
ЕГЭ**



Я спокойный и выдержанный человек.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.



Памятка

«Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию»



2024



Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и 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».

Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.



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.

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.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы.





Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям **приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.** Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. **Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.**

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

-внимательно прочитайте **вопрос до конца** и понять его,

-если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, **пропусти его и отметь**, чтобы потом к нему вернуться,

-**пробежать глазами весь тест**, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу,

-если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть **смысл положиться на свою интуицию** и указать наиболее вероятный вариант.



**«Как помочь детям подготовиться к экзаменам»
Советы родителям**



2024