

**ОГЭ,  
ЕГЭ**



**Помощь родителей детям  
при подготовке к  
экзаменам**

**Советы психолога**

# *Эмоциональная поддержка*

*Я в тебя верю!*

*Ты непременно справишься!*

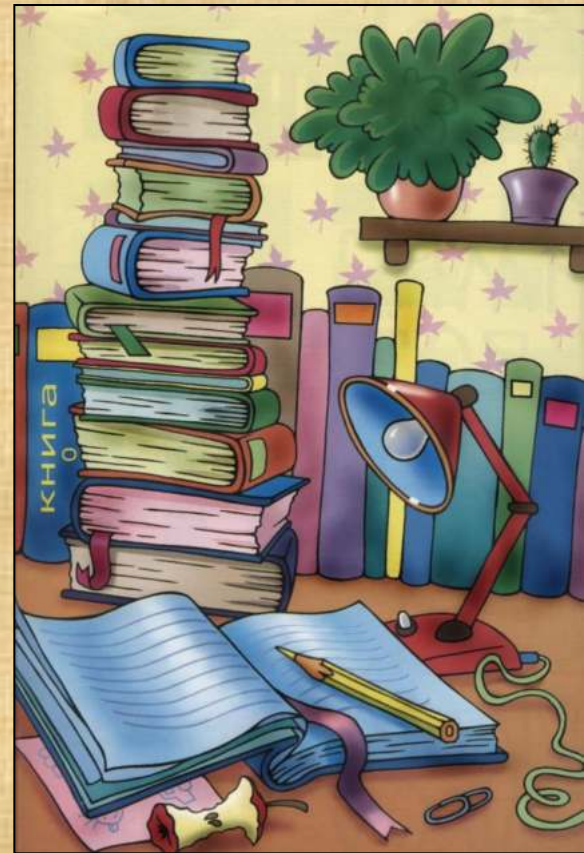
*Мы понимаем тебя и сочувствуем!*



**Каков бы не был результат-мы тебя любим!**

# Стратегия подготовки к экзамену

Обеспечить  
комфортное  
рабочее место без  
отвлекающих  
факторов.



# Стратегия подготовки к экзамену

*Введите в интерьер  
комнаты желтый и  
фиолетовый цвета  
(они повышают  
интеллектуальную  
активность).*

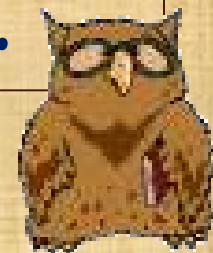




## Стратегия подготовки к экзамену

Помогите составить план занятий. Определите, кто ваш ребенок – «сова» или «жаворонок». В зависимости от этого необходимо максимально использовать для подготовки утренние или вечерние часы.

Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.





# Стратегия подготовки к экзамену

## Техника "3-4-5".

Время до экзамена (год, месяц, неделя)  
делится на три равные части.

В первые, скажем, 10 дней надо пройти все  
темы на троечку,  
во вторые 10 дней - на четвёрку,  
а в оставшиеся - отшлифовать и убрать  
ошибки.

## Стратегия подготовки к экзамену

Пусть ребенок начинает подготовку с самого трудного раздела, с того материала, который он знает хуже всего.

Но если трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.



## *Стратегия подготовки к экзамену*

*Необходимо чередовать занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно заняться физическим трудом, сделать зарядку, послушать музыку.*







# Физическая нагрузка



# *Питание*

*Питание 3-4-разовое, сбалансированное, калорийное и богатое витаминами (особенно группы В), минералами. В меню кисломолочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты. Больше пить.*



# Стратегия подготовки к экзамену

## Накануне экзамена

С вечера совершить прогулку, вовремя лечь спать. Собрать нужные вещи накануне, обязательно положить паспорт, ручку, воду, шоколадку.



# Защитные механизмы

## Ритуалы, суеверия, обереги





# *Гармония*

*Благоприятный  
психологический  
климат  
в семье*



- **Помните:** *главное-это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящее условие его занятий. Поэтому 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.*
- *Если вдруг так случилось, что ребёнок не смог набрать минимальное количество баллов или меньше, чем планировал, не ругайте его за это. В этот момент ему необходима особая поддержка. Успокойтесь, и потом вместе ищите какие-то пути выхода из ситуации.*
-



*Успешной сдачи экзаменов!*

*Спасибо, за внимание!*