

Памятка для выпускников «Психологическое сопровождение ОГЭ»

**Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?
Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с
задачей, стоящей перед Вами:**

Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ОГЭ? 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 помогло бы и в этот раз;

Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ОГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;

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

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

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 самовнушения:

Я уверенно сдам ОГЭ.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.



Сдача Основного Государственного Экзамена – это серьезное испытание в жизни ребенка, а часто и всей его семьи. На этапе подготовки учащихся к экзамену огромная роль принадлежит родителям школьника.

Именно родители во многом ориентируют детей в том, какие предметы выбрать для сдачи ОГЭ, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, оказывают помощь в организации подготовки к экзамену, задают уровень притязаний школьника.

Известно, что недостаток информации повышает тревогу. Родители школьников, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ОГЭ или имеют искаженное представление о нем, полученное из средств массовой информации. Такая ситуация вызывает у них необоснованные опасения, излишнее волнение и тревогу, которые родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу. Родителям важно понимать, что то, насколько успешно учащийся сдаст этот экзамен, зависит не только от его предметной подготовки, но и от психологической готовности, от того, как он сможет организовать себя и свою деятельность.

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. Ребенку в этой ситуации как никогда нужна поддержка взрослых и прежде всего родителей. От того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Правильная позиция взрослых по отношению к ОГЭ и конструктивное поведение в процессе подготовки к экзамену может помочь школьникам справиться с этой сложной ситуацией. Чтобы помочь родителям оказать своевременную помощь своим детям, мы хотели бы дать им ряд практических советов, касающихся вопросов организации подготовки к экзамену, режима дня и режима питания и психологической поддержки детей.



Предварительное расписание ОГЭ в 2023 году

24 мая

история, физика, биология;

30 мая

обществознание, информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), география, химия;

2 июня

иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский);

3 июня

иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский);

6 июня

русский язык;

9 июня

математика;

14 июня

литература, физика, информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), география;

17 июня

обществознание, биология, химия.

