

Подготовка к итоговой аттестации

Советы родителям

ГОТОВИМСЯ К ОГЭ

Стресс – нормальная реакция на эмоциональное напряжение

Излишнее эмоциональное напряжение оказывает обратное действие

Важно формировать адекватное отношение к ситуации

Задача родителей – создать оптимально-комфортные условия для подготовки и ... не мешать

ПОДГОТОВКА к ОГЭ

Ошибки, которых можно избежать:

1. Запугивание ведет к саморазоружению
2. Не повышать тревожность

Общение направлено на дело (понять область «западения»):

1. Поставить конкретные цели на ближайшие месяцы,
2. Сконцентрироваться на конкретных блоках,
3. Научиться пользоваться ресурсами в сжатые сроки,
4. Регулярность,
5. Научить приему «Три предложения»,
6. Помочь проиграть сложные ситуации

ПОДГОТОВКА к ОГЭ

Работа с большим объемом информации,
большими текстами – правило «5 П»:

1. Просмотри,
2. Продумай,
3. Подчеркни ключевые слова,
4. Перескажи,
5. Проверь себя

6. Проиллюстрируй

ПОДГОТОВКА к ОГЭ

Диалог ребенка с родителем:

1. Сдержись (на негатив ребенка),
2. Выслушай (дай проявиться эмоциям),
3. Не говори сразу «все будет хорошо» (это обесценивает, как будто не воспринимаете всерьез)
4. Не назидай,
5. Проговорите все случаи исхода,
6. Помоги найти «ресурсное состояние»

ПОДГОТОВКА к ОГЭ



ПОДГОТОВКА к ОГЭ

Приемы повышения эмоциональной устойчивости:

1. Резкий поворот головы направо
2. Дыхание под медленный счет до 12
3. Чередование быстрого моргания и закрывания глаз
4. Переключить внимание на предмет

ПОДГОТОВКА к ОГЭ

- Режим
- Полноценное питание
- Комфортная атмосфера

- Накануне – выспаться
- С собой шоколадку
- Вашу «веру и любовь» то же с собой