

Успешная подготовка и сдача ОГЭ и ЕГЭ иногда зависит не только от подготовленности по предмету, а еще от психологической и эмоциональной устойчивости как учеников, так и родителей. В период подготовки к ГИА важно обратить внимание на создание поддерживающей атмосферы, способствующей концентрации и уменьшению стресса. Родителям следует обеспечить детям необходимое пространство для учебы, свободное от лишних отвлекающих факторов.

Также стоит учитывать, что баланс между учебой и отдыхом играет ключевую роль. Регулярные перерывы, занятия спортом и хобби помогают не только снять напряжение, но и повысить продуктивность. Поддержание здорового режима сна и питания также влияет на общее самочувствие и работоспособность.

Дополнительно, использование психологических техник, таких как визуализация успеха или практики внимательности, может оказаться весьма полезным. Важно учить детей справляться с неудачами и воспринимать их как опыт, а не как окончательный результат. Способствовать повышению мотивации, помогать в постановке значимых целей. Эти аспекты психологического благополучия могут значительно повысить шансы на успешную сдачу экзаменов и формирование уверенности в собственных силах.

Для раскрытия некоторых тем, предлагаем вам ссылки на тематические видеоролики, в которых вы обязательно подчерпнете что-то ценное и важное про себя и про составляющие успешного прохождения государственной итоговой аттестации выпускниками.

- 1) Про мотивацию https://vkvideo.ru/video-36510627_456239775
- 2) Про страхи https://vkvideo.ru/video-36510627_456239774
- 3) Про энергию https://vkvideo.ru/video-36510627_456239773
- 4) Про лень и прокрастинацию https://vkvideo.ru/video-36510627_456239772
- 5) Про эмоции и эмоциональный интеллект
https://vkvideo.ru/video36510627_456239771
- 6) Про память https://vkvideo.ru/video-36510627_456239770
- 7) Про внешний вид https://vkvideo.ru/video-36510627_456239769

- 8) Про время https://vkvideo.ru/video-36510627_456239768
- 9) Про уверенность в себе https://vkvideo.ru/video-36510627_456239767
- 10) Про цели https://vkvideo.ru/video-36510627_456239765
- 11) Про стресс и победу https://vkvideo.ru/video-36510627_456239764