

ПОДДЕРЖКА ВМЕСТО ДАВЛЕНИЯ:

как помочь подростку подготовиться к

ОГЭ

Педагог-психолог: Князева Алина

Николаевна

МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П.

Волка»

16.10.2025





Сегодня мы говорим не об экзаменах — а о ребёнке.

- ◆ Понять, что чувствует подросток
- ◆ Узнать, как снизить тревожность
- ◆ Получить практические советы по поддержке
- ◆ Сохранить доверие и отношения

КТО ОН СЕГОДНЯ?

14–15 лет — время поиска себя

- Стремление к самостоятельности
- Высокая чувствительность к оценкам
- Потребность в уважении и доверии
- Эмоциональная нестабильность — норма

● «Я уже не ребёнок... но ещё не взрослый»





ПОЧЕМУ ОГЭ – СТРЕСС?

Для подростка ОГЭ — это не просто экзамен

- «Смогу ли я справиться сам?»
- «А вдруг подведу всех?»
- «Что будет, если не получится?»

⚠️ Тревога мешает учиться, запоминать, концентрироваться



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЕСЛИ РЕБЕНОК:



01

Раздражителен,
плаксив, агрессивен

02

Жалуется на
усталость, головную
боль

03

Избегает разговоров об
учёбе

04

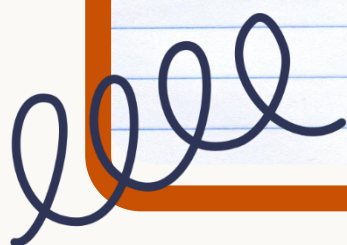
Уход в себя,
замкнутость

05

Прокрастинация
(«все откладывает на
потом»)

06

Резкое снижение
интереса к учебе



КАК ПОДДЕРЖАТЬ: 4 КЛЮЧА



01

Эмоциональная поддержка

→ «Я верю в тебя»
вместо «Ты обязан!»



02

Режим и отдых

→ Сон, питание, перерывы
— основа продуктивности



03

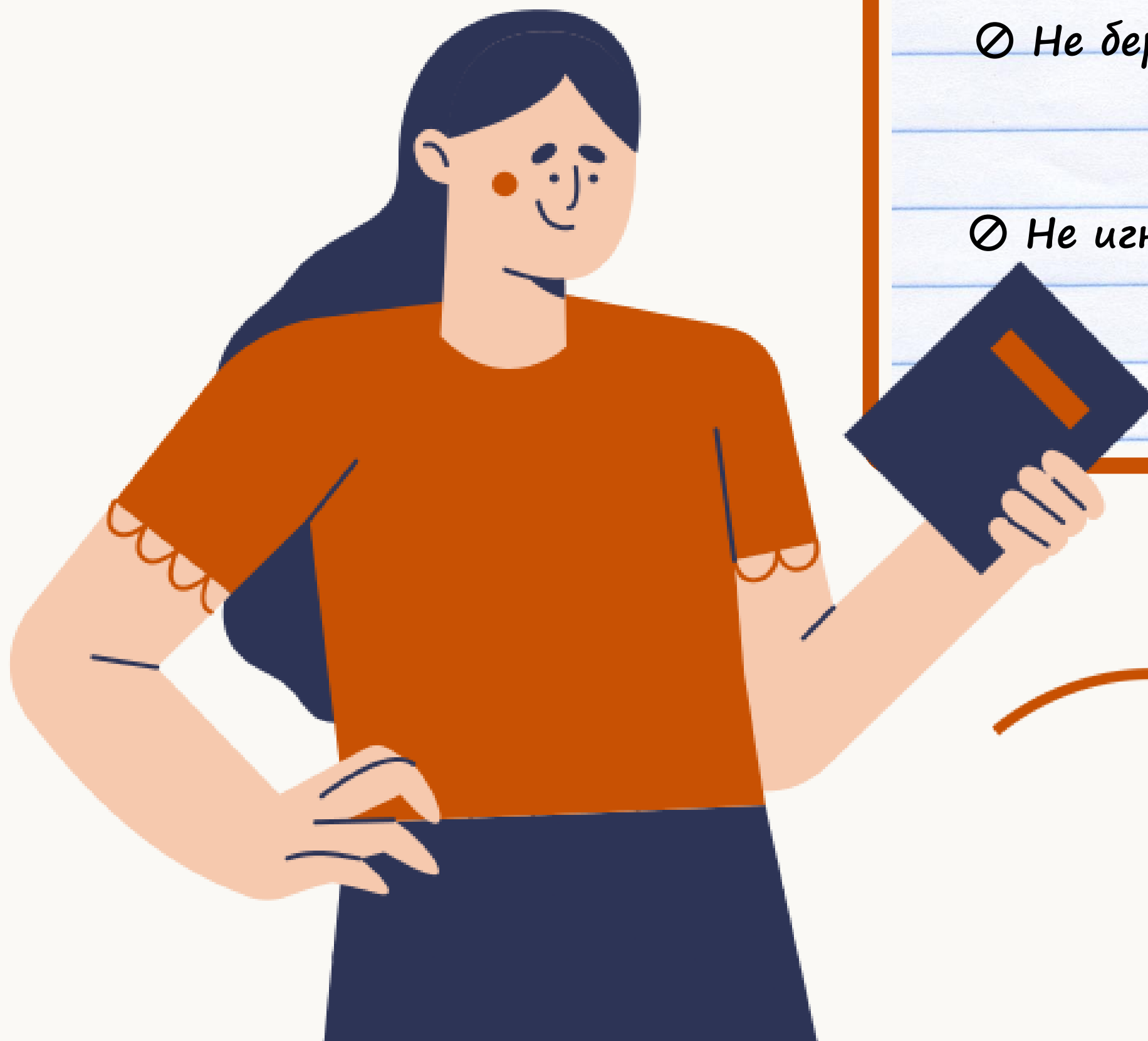
Уважение к самостоятельности
→ «Как ты хочешь готовиться?»

04

Ошибки — это опыт

→ Анализ, а не осуждение

ЧЕГО ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ



⊘ Не превращайте дом в пункт сдачи экзаменов

⊘ Не сравнивайте с другими

⊘ Не берите на себя роль репетитора (если это вызывает конфликты)

⊘ Не игнорируйте эмоции за словами «всё норм»

ПОДДЕРЖКА В ШКОЛЕ

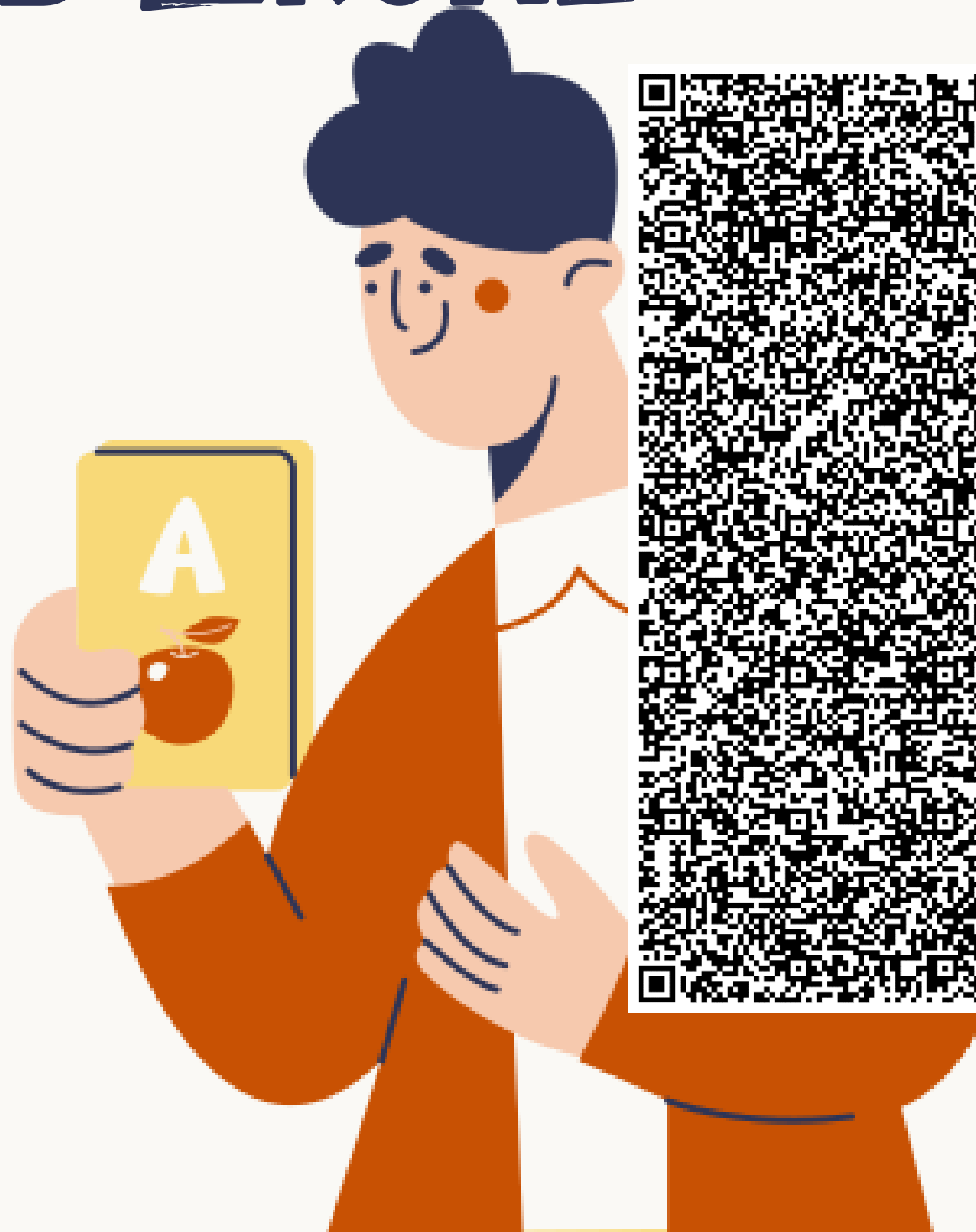
Вы не одни!

- Индивидуальные консультации с педагогом-психологом
- Тренинги по стрессоустойчивости и саморегуляции
- Возможность групповой работы по запросу

☎ Запись на приём:

+7 951 140 17 40

Алина Николаевна



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ОГЭ — важный этап, но не приговор.
Самое ценное, что вы можете дать
ребёнку:

♥□ Веру в него — даже когда он
сомневается в себе
«Меня любят не за оценки, а просто за
то, что я есть»

