

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА УЧАЩИМСЯ 9-х И 11-х КЛАССОВ И ИХ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ГИА

У выпускников и их родителей горячая пора - сдача ЕГЭ у одиннадцатиклассников и ОГЭ - у девярых классов. Предэкзаменационный период не случайно выделяют, как особенный. Повышенная тревожность, нервозность не лучшим образом сказывается на наших способностях. Возможно, советы психолога подскажут, как с пользой прожить это время, не допустить нервного срыва.

Очень важно адекватно относиться к ситуации. Это поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе ГИА:

- способность продуктивно организовать свою деятельность
- умение мобилизовать все силы, способности, знания
- умение переключать и концентрировать внимание
- умение поддерживать высокую работоспособность на всем протяжении экзамена

Советы выпускникам

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приёмы:

- Заранее ознакомьтесь с правилами и процедурой экзамена.
- Потренируйтесь в решении заданий - это поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.
- С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену:

- Составьте план занятий на каждый день, на весь период, оставшийся до экзамена
- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную.
- Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому не забывайте пополнять запас воды в организме.
- Соблюдайте режим сна и отдыха. Хроническое недосыпание истощает нервную систему и снижает работоспособность и умственную деятельность.

Рекомендации по заучиванию материала

Работай с изучаемым материалом при его чтении:

- отмечай главное карандашом;
- делай заметки;
- повторяй текст вслух;

-обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.

Для лучшего запоминания пользуйся такими приёмами:

— метод опорных слов;

— метод ассоциаций.

Распредели повторения во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Накануне экзамена

Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха. Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ЕГЭ и ГИА и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии, ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.

В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

Во время экзамена

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трёх минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Экзаменационные материалы состоят заданий разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту.

✓ Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

- Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ и ГИА в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

✓ Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеши!

✓ Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

✓ Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и четко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

✓ -Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в

собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

- ✓ **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
- ✓ **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти–семи (что гораздо труднее).
- ✓ **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- ✓ **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
- ✓ **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

Советы родителям

Единый государственный экзамен в психологическом плане для школьников это самое настоящее испытание. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает её и ведёт себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как ученик выучил материал, насколько хорошо знает тот или иной предмет, насколько уверен в своих силах.

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своём ребёнке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны..

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные. И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и ОГЭ, особенностями экзамена и процедурой заполнения бланков поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Как помочь ребёнку подготовиться к ГИА:

- ✓ **ПОМНИТЕ:** самое главное – это помочь ребёнку организовать самого себя и поверить в свои силы
- ✓ Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания выпускника. Не допускайте перегрузок ребёнка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
- ✓ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Вы лучше всех знаете своего ребенка: кому -то нужен постоянный контроль и мотивация, а кому – то подбадривание и снижение излишней тревожности.
- ✓ Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится утром и днём, если «сова»- днем и вечером.
- ✓ Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
- ✓ Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, т.к. нервная система и так на взводе. Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио. Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.
- ✓ Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. Именно Ваша поддержка нужна выпускнику, прежде всего.
- ✓ Не критикуйте ребёнка после экзамена.
- ✓ Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену.
- ✓ Уважаемые родители, провозжая сына или дочь на экзамен, проверьте, пожалуйста, наличие у них необходимых документов

**ЖЕЛАЕМ ВАМ ПЛОДОТВОРНО ПОДГОТОВИТЬСЯ И МАКСИМАЛЬНО
ХОРОШО СДАТЬ ЭКЗАМЕН!
УДАЧИ ВАМ!**