|  |
| --- |
| **Советы психолога при подготовке к ГИА.** |

|  |
| --- |
| **http://mvsosh7.ru/images/stories/sova.png****Рекомендации по сдаче ЕГЭ и ГВЭ.*** лучше не опаздывать;
* не забыть паспорт;
* не переживать, успокоиться, сосредоточиться;
* взять несколько черных гелевых ручек;
* внимательно слушать инструктаж, четко его выполнять.

***Чтоб ЕГЭ и ГВЭ удачно сдать,******Надо очень рано встать.******И поесть, и попить,******Главное паспорт не забыть.******Ручку взять и взять мозги,******Не растеряв их по пути.******Если начал ты рыдать******Или нервно хохотать,******Сядь на место, успокойся,******Ничего вокруг не бойся.******Все внимательно читай******И задания выполняй.******Не торопись и не спеши.******Аккуратно все пиши.******Вот закончился экзамен,******3 часа уж позади.******Все работы уже сдали,******Ну и мне пора идти.******Если вдруг на неудачу,******Я приду на пересдачу,******Подготовлюсь, все решу******И пятерку получу.*** ***СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ***- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**Советы выпускникам: Как подготовиться к сдаче экзаменов****Подготовка к экзамену**Сначала подготовь место для занятий:- убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно***структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.***Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. · Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. · Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, ***мысленно рисуй себе картину триумфа.***Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.**Накануне экзамена**Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.**Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.*****Сосредоточься!*** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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 спеша!*** 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 начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.***Пропускай!*** Надо научиться пропускать ***трудные или непонятные задания.*** Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.***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 все, 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 дает 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 очки.****·* 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).***· Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").***Проверь!* *Оставь время для проверки своей работы*,** хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. 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. Не огорчайся! ***Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально.***Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки. |
| **Советы родителям 9 и 11 классов** |

|  |
| --- |
| **Как успешно сдать экзамены.**- Не секрет, что успешная сдача экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родите­лей. Чтобы помочь детям как можно лучше подго­товиться к экзаменам, попробуйте выполнить не­сколько советов:- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте емумысль, что количество баллов не является показа­телем его возможностей.- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования. В силу возрастных особенностей выпускник может не справиться со своими эмоция­ми  и «сорваться».- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты те­стовых заданий по предмету и потренируйте ре­бёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времении уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д.,стимулируют работу головного мозга.- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полно­ ценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.- Не критикуйте ребёнка после экзамена.- Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия  для занятий.   |