|  |
| --- |
| **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 ему мысль, 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 времени и 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. |