***Рекомендации педагога-психолога учащимся 9-х и 11-х классов и их родителям по подготовке к ЕГЭ и ГИА***



Уважаемые выпускники 9-х, 11-х классов и родители! Приближается пора сдачи экзаменов! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для наших выпускников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько ребята готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи Единого государственного экзамена:

* Высокая мобильность, переключаемость;
* Высокий уровень организации деятельности;
* Высокая и устойчивая работоспособность;
* Высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
* Четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
* Сформированность внутреннего плана действий.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

***Советы выпускникам***

ЕГЭ и ГИА – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам.

Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

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 приемы***

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

***Рекомендации по заучиванию материала.***

Главное-распределение повторений по времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. 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 удается в течение 2-3 минут. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями.

Такой способ обеспечит запоминание надолго.

***Рекомендации при подготовке к ЕГЭ и ГИА***

Единый государственный экзамен в психологическом плане для школьников это самое настоящее испытание. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет 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.

Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене у него возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, выпускники должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

* Сначала подготовь место для занятий (убери лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность);
* Составь план занятий на каждый день;
* Активно работай с изучаемым материалом при его чтении;

***Пользуйся следующими методами:***

* Отмечай главное карандашом;
* Делай заметки;
* Повторяй текст вслух;
* Обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками;
* Для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приемами:
* Метод опорных слов;
* Метод ассоциаций.
* Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв;
* Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспи, затем продолжай занятия.

***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 вечерь перед экзаменом не надо себя переутомлять.

Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

Удачи тебе!

***Поведение родителей***

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

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) –самый (ая) любимый (ая), и что все у него (нее) в жизни получится! Вера в успех, уверенность, в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

***Питание и режим дня***

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют!»

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего.

Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

***Рекомендации родителям***

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.

* Не тревожьтесь сами! Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребенку необходимо минимум 8 обьятий в день!

Не стесняйтесь-обнимайтесь! Гладьте по голове вашего ребенка, хорошо бы еще легкий массаж предплечья!

* Наблюдайте за самочувствием ребенка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Обьясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.
* Обратите внимание на питание ребенка! Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мед, курага стимулируют работу головного мозга.
* Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова».

Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.

***Уважаемые выпускники! Удачи Вам, и хорошего настроения. Пусть исполнятся Все Ваши мечты.***

Педагог-психолог: Саркисова Д.В.