

Психологические рекомендации обучающимся:

Уважаемые ребята:

- каждый из вас будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;
- на все организационные вопросы вы сможете получить ответы у педагогов;
- ознакомьтесь с правилами и рекомендациями при подготовке к экзаменам, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.
- при необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием;

Следует выделить три основных этапа:

- 1) подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- 2) поведение накануне экзамена,
- 3) поведение собственно во время экзамена.

Подготовка к экзамену:

- дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж);
- составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будешь изучать, повторять;
- если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше;
- через каждые 40-50 минут занятий необходим активный перерыв;
- материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме);

Накануне экзамена:

- настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не «зацикливайтесь» на них;
- с вечера перестаньте готовиться, выпитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

Во время экзамена:

- ознакомьтесь с вопросами и начинайте отвечать с того вопроса, который для Вас легче;
- практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

Психологические рекомендации родителям выпускников при подготовке к ЕГЭ

Уважаемые родители!

Ваша поддержка наиболее важна ребенку. Существуют ложные способы поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т. е. создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать». Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь здорово!», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- ! Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- ! Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- ! Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- ! Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- ! Проявлять твердость и одновременно доброжелательность;
- ! Поддерживать своего ребенка, демонстрируя, что понимаете его переживания.
- Внушать ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Подбадривать детей, хвалить их за то, что они делают хорошо. Повышать их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

- Наблюдать за самочувствием ребенка. Контролировать режим подготовки ребенка, не допускать перегрузок, объяснять ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечить дома удобное место для занятий, проследить, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратить 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.
- Ознакомить ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, показать ему, как это делается на практике. Основные формулы, определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Подготовить 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 учить ребенка ориентироваться во времени, уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
- Накануне экзамена обеспечить 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, пропустить его и отметить, 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, обеспечить оптимальные условия для занятий, проявлять терпение и выдержку, доброжелательность и любовь при общении.

Удачи Вам и Вашим детям!