|  |
| --- |
| *Советы по психологической подготовке к ЕГЭ и ГИА*Советы родителям: **Как помочь детям подготовиться к экзаменам**  bs00554_- **Не тревожьтесь о количестве баллов,** которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.  - Не **повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".  - **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.  - 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.  ***j0089038*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.**  **КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА**. Рисунок2   * **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Закрой глаза, представь зелёный луг, потом открой глаза и посмотри несколько секунд на точку (поставить в центре страницы черновика). * **Торопись не спеша!** **Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов, но периодически контролируй время.** * Перед тем, как вписать ответ, **перечитай вопрос дважды** и убедись, что ты **правильно понял**, что от тебя требуется. * **Начни с легкого**! Отвечай на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы. * 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. Лучше вернёшься к ним позднее. * **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. **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, **чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки**. * **Угадывай**! Если ты **не уверен** в выборе ответа, **то следует доверять интуиции**! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность. * **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что для хорошей оценки не нужно 100 %-ное выполнение. |