

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;*
- *чёткость и структурированность мышления, комбинаторность;*
- *сформированность внутреннего плана действий.*

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

1. Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание.
2. Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](#) снимет эффект неожиданности на экзамене.
3. Тренировка в решении [заданий](#) поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](#) тоже можно ознакомиться заранее.
4. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную.

5. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
6. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
7. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

- Главное – распределение повторений во 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 удастся 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 её и ведёт 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.

• В нашей школе проводится психологическая поддержка учащихся.

- **Сначала подготовь место** для занятий (убери лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый 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 приёмами:

— **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 вечер перед экзаменом** не надо себя переутомлять.

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

Удачи тебе!