

Памятка № 1.

ГИА – твой путь к успеху: реальные возможности и степень подготовленности к экзаменам в условиях очного и дистанционного обучения

Степень подготовленности ребенка к сдаче ГИА заключается:

- в психологической готовности, которая подразумевает эмоциональный настрой
- в педагогической готовности, которая подразумевает наличие необходимых знаний, умений и навыков по предмету
- в личностной готовности как в опыте, необходимом для прохождения итоговой аттестации

Рекомендации для педагогов, готовящих старшеклассников к ГИА.

Во время подготовки к экзамену необходимо:

- сосредоточиться на позитивных сторонах и преимуществах обучающихся с целью повышения и укрепления их самооценки
- укрепить его веру в себя и свои способности, помогите подростку поверить в свои силы
- объяснить важность распределения времени при выполнении заданий разной сложности, помогите ему избежать ошибок при распределении времени на конкретные задания и их выполнения;
- поддержать выпускника при неудачах во время подготовки к ГИА
- подробно информировать выпускников, о том, как будет проходить ГИА, чтобы каждый представлял всю процедуру экзамена и ее последовательность
- ознакомить родителей выпускников с правилами проведения ГИА, чтобы во время подготовки ребенка к экзамену они не были сторонними наблюдателями, а, наоборот, оказали ему всестороннюю помощь и поддержку
- во время подготовки и проведения экзамена учитывать индивидуальные психофизиологические особенности выпускника

Рекомендации для родителей:

- Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
- Поощрение, поддержка, спокойствие взрослых – это реальная помощь!
- Верьте в успех и в возможности своих детей!
- Дайте знать ребенку, что вы будете любить его даже в случае его неудачи и допущения ошибок на экзаменах!

В условиях дистанционного обучения нужно всем постараться сохранить учебную атмосферу: соблюдать расписание, стараться не пропускать онлайн-уроки, участвовать в обсуждении, решать онлайн-тесты и упражнения.

Памятка № 2.

ГИА – твой путь к успеху: как сдать ЕГЭ без нервного срыва

Высокое психологическое напряжение перед ЕГЭ — очень актуальная проблема в настоящее время. Нужно помнить, что экзамен — это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса.

На экзамене волнуются все. Обычно тревога начинается задолго до дня X — еще в 10 или начале 11 класса. Постепенно она возрастает, а на экзамене достигает пика. Из-за стресса на ЕГЭ можно допустить глупые ошибки, забыть, как решать задания, или вообще потерять сознание.

К счастью, со стрессом можно работать.

Стресс вызывает незнакомая обстановка. Значит нужно попробовать сделать ее более привычной. Лучшее средство для этого — пробники, потому что на них будет почти такая же обстановка, как на настоящем ЕГЭ.

Ограничение по времени может вызвать дополнительную тревогу. Тогда обязательно решайте дома варианты, засекая время. Представьте, что вы на настоящем экзамене — как только звенит таймер, останавливайтесь и честно считайте баллы. Возможно, в первые разы вы будете волноваться и наберете мало баллов, зато со временем станете спокойнее и увереннее. Тяжело в учении – легко в бою!

Если пугает контроль со стороны других людей, попросите родителей или друзей понаблюдать за тем, как вы решаете вариант. Все как в жизни: никаких шпаргалок, никаких посторонних предметов, в туалет только с сопровождающим. Можно и тут ограничить время, это поможет вам тренироваться более продуктивно.

Пугают ошибки. Выяснить (у учителей в школе или с помощью прохождения демоверсий), какие ошибки допускает ребенок в заданиях ЕГЭ по тому или иному предмету. Определить области пробелов в знаниях. Помочь ребенку выбрать те блоки учебного материала, на которых нужно сконцентрироваться.

Влияние результата ЕГЭ на будущее. Многие волнуются, что не наберут достаточно баллов — и в результате не пройдут на бюджет, а то и вообще отправятся в армию. Эту проблему полезно обсудить с родителями. Возможно, стоит рассмотреть менее престижные вузы, в которые вам хватит баллов даже при худшем раскладе — или обсудить возможность платного обучения. Если вы будете уверены, что каким-то образом ваше будущее сложится, нагрузка на психику снизится.

Важны и регулярные практики, которые сделают психику более устойчивой и стабильной. Вам помогут гормоны счастья: дофамин, серотонин и окситоцин. Лучший источник дофамина и серотонина – это награда за проделанную работу, положительная обратная связь. Даже если вам нужно решить сегодня вариант ЕГЭ по математике, а это не самая приятная задача, подумайте, как вы можете получить от нее удовольствие. Окситоцин — это «гормон доверия». Он вырабатывается, когда мы находимся в кругу близких людей – семьи или друзей. Их поддержка, объятия – источник этого гормона счастья.

Важно заботиться о физическом здоровье: спать не менее 8 часов, делать физические упражнения, гулять на свежем воздухе ежедневно, есть меньше быстрых углеводов и больше белка, овощей и фруктов. Что такое качественный отдых? Во-первых, работать головой больше 9 часов в сутки точно не стоит. Уже после 4-х часов сфокусированной работы ваша продуктивность начинает падать, а после 8-ми близка к нулю – вы всё равно ничего не запомните и не усвоите. Во-вторых, сидеть в социальных сетях перед компьютером – это не отдых. Хороший отдых – это время с близкими, прогулка, спорт, поход в новое интересное место.