

Советы психолога для выпускников и родителей: «В экзаменационную пору...»

- В экзаменационную пору всегда приветствует 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

- ГИА – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не предавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличить 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 не удач.
- Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать 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 и не затягиваете 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.

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.

Как подготовиться психологически

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

✓ *Если очень трудно собраться с силами и мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.*

✓ *Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.*

Режим дня

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, пой, танцуй, и т.д. - 8 часов
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда

Рекомендации по подготовке к экзаменам

- Сначала подготовь место для занятий.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовые цвета, т.к. они повышают интеллектуальную активность.
- Составь план подготовки. В зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

- Память наиболее острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания постепенно снижается, а с 17 часов снова медленно растет и достигает высокого уровня в вечернее время (примерно 19 часам).
- Начни самого трудного с того раздела, который знаешь меньше всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше интересен и приятен, который ты лучше всего знаешь.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету, который ты будешь сдавать в форме ГИА.
- Тренируйся с часами в руках, засекай время выполнения тестов.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Советы родителям

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.

Поведение родителей

- В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные 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.
- Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ГИА. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
- 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».

Организация занятий

Очень важно разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети

разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т.д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развивать умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и на строить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами, *проведения ГИА и заполнение бланков особенностями экзамена* поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных текстовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовке по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовке к экзаменам (ее можно посмотреть в разделе «Советы выпускникам»)

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там.

Питание и режим

- Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу мозга. Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют»
- Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждый 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
- Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
- С утра перед экзаменом дайте ребенку шоколадку, разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!