|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Уважаемые родители!**Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единогогосударственного экзамена. Как же поддержать выпускника? Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав унего установку: «Ты сможешь это сделать». Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешьэто очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица. Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:  - Опираться 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, Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательносказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный моментмогут 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 состояниеребенка, 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, чтобыникто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряженияему 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 имеетсмысла 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 надписьменным столом, над кроватью, в столовой и т.д. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовыхзаданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных длянего письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования,что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. 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; И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. Как помочь детям подготовиться к экзаменам • Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. • Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена. • Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. • Помогите детям распределить темп подготовки по дням. • Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. В подготовительный период рекомендуем: • Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей. • Не нагнетать обстановку. • Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ЕГЭ.  **Уважаемые выпускники!**Прежде чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единыйгосударственный экзамен не в своей школе: • Вас встретят доброжелательные педагоги, • Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами, • На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов. Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать своюдеятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами,приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональнымсостоянием, регулярно посещайте психологические занятия. Следует выделить три основных этапа: • подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом, • поведение накануне экзамена, • поведение собственно во время экзамена. 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 максимальноиспользуй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, чтоименно 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 тогоматериала, 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 счетсоставления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при краткомповторении 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 назадание). • 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 трудныхвопросах. 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, совершипрогулку. 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 иметьпропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами. Во время тестирования • В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодироватьномер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоихответов! • В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют. • При получении результатов тестирования ты имеешь право, если не согласен с оценкой, подать апелляцию (в течение 3дней после объявления результата) в конфликтную комиссию. |

 |