|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Уважаемые родители!**  Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого  государственного 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 у  него установку: «Ты сможешь это сделать».  Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь  это 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 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.  Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых  заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для  него 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 единый  государственный 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 свою  деятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами,  приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным  состоянием, 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 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 к  онструкциями 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.  Во время тестирования  • В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать  номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих  ответов!  • 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 3  дней после объявления результата) в конфликтную комиссию. | |