***РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА***

***УЧАЩИМСЯ 9-Х И 11-Х КЛАССОВ И ИХ РОДИТЕЛЯМ***

***ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ и ГИА***

[](https://kna50.khbschool.ru/upload/khbsckna50_new/images/big/44/40/444018cb04c446ab79bbb70aea5d6f92.jpg)

***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;

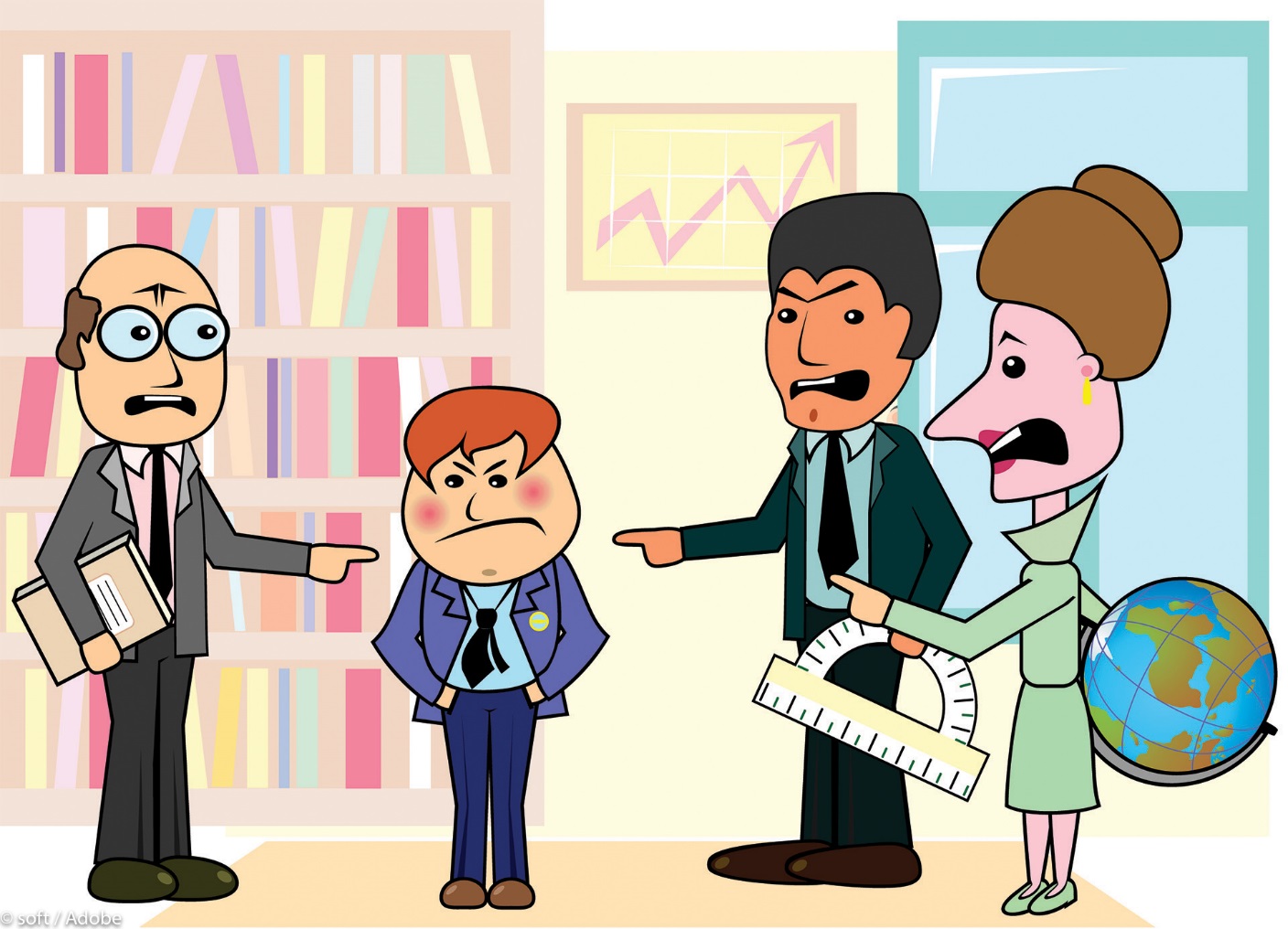
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;

- 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.*

*• Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.*

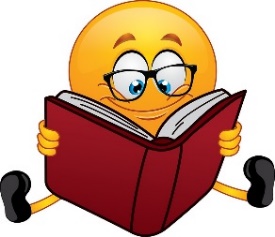
*• Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ГИА.*

*• Все задания составлены на основе школьной*

*программы.*

*• Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.*

|  |
| --- |
| ***Некоторые полезные приёмы***  https://apt29.ru/wp-content/uploads/2021/01/hello_html_m59d4c41b.jpg   1. Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание. 2. Заблаговременное ознакомление с правилами 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.*

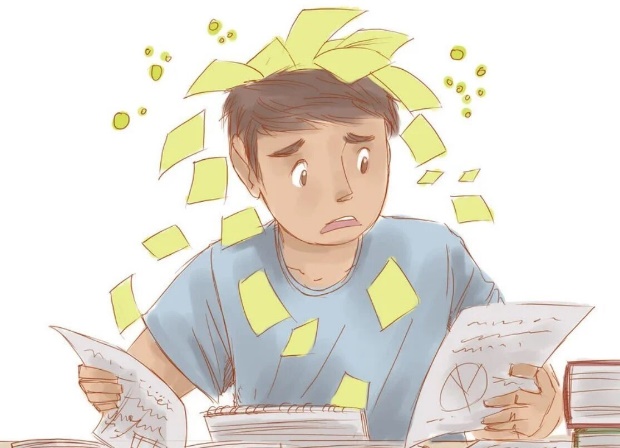
*• Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.*

*• Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается 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.*

* *Прием работы с текстом, иногда пугают большие тексты, можно*

*применить прием «5 - П»:*

* *Просматривать;*
* *Придумать вопрос;*
* *Подчеркнуть ключевые слова;*
* *Перескажи;*
* *Проверь себя (еще можно добавить ПРОИЛЛЮСТРИРУЙ).*



***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.*  *• 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!*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ***Психологические рекомендации для родителей детей, сдающих ЕГЭ, ГИА*** |  |
| *• В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка и...не мешать ему.*  *• Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку 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.*  *• Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он – самый любимый, и что всё у него в жизни получится!*  *• Вера в успех, уверенность в своём ребёнке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".* |  |

***Питание и режим дня***

1. *Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"*
2. *Не допускайте перегрузок ребёнка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.*
3. *Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. 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.*

***Рекомендации родителям***

****

*Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.*

*Не тревожьтесь сами! Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.*

*2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.*

*Вирджиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день! Не стесняйтесь – обнимайтесь! Гладьте по голове ваше чадо, хорошо бы ещё лёгкий массаж предплечья!*

*3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.*

*4.Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.*

*5. Обратите внимание на питание ребёнка! Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.*

*6. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.*

***Желаем успеха!***