**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;***

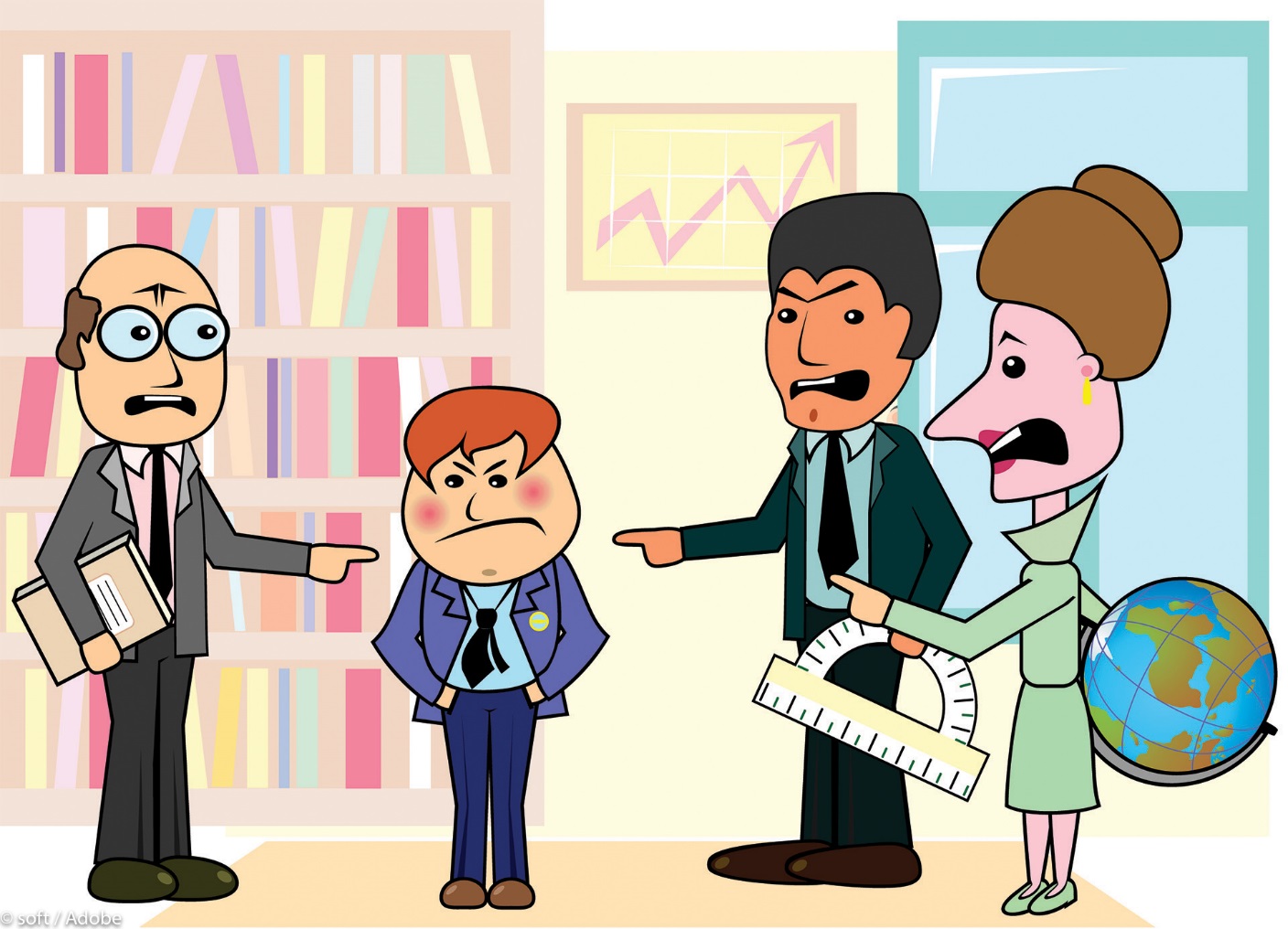
***- чёткость и структурированность мышления, комбинаторность;***

***- 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.
* 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 неудач.
* Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ГИА.
* Все задания составлены на основе школьной

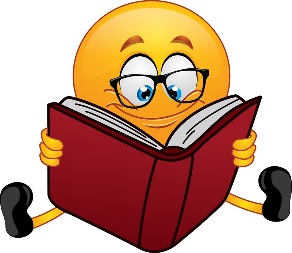
программы.

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***Некоторые полезные приёмы***  *C:\Users\user74.MOUOSLOG\Desktop\unnamed.jpg* |  |

1. Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание.
2. Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой](http://www1.ege.edu.ru/rules-procedures) [экзамена](http://www1.ege.edu.ru/rules-procedures) снимет эффект неожиданности на экзамене.
3. Тренировка в решении [заданий](http://www1.ege.edu.ru/online-testing) поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](http://www1.ege.edu.ru/classes-11/kzbvideo)  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.

***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.
* ***В нашей школе проводится психологическая поддержка учащихся.***

- **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**.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

\* ***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!**

***Поведение родителей***

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\user74.MOUOSLOG\Desktop\e12ee322-5345-4235-ab90-75a2efc37aa8.png |  |

* 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 (она) – самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) 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.**

****

**1. 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.

Виржиния 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!***

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\user74.MOUOSLOG\Desktop\7.png | C:\Users\user74.MOUOSLOG\Desktop\wdx3yi0zh0.jpg |