

Рекомендации по подготовке к ГИА
Памятка для выпускников
«Психологическое сопровождение ГИА»

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ГИА? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
- Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;
- Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ГИА: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
- Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
- Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;
- Используй такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам экзамен.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

Памятка для выпускников
Как подготовиться к экзаменам и сдать их?

Подготовка к экзамену:

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- 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 ты будешь делать, какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.
- 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 ты войдешь в рабочий ритм, и дело пойдёт.
- 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 удобно использовать при кратком повторении материала.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай, 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 одной последней перед ним ночи. Это не правильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В школу перед экзаменом ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь несколько (про запас) гелиевых ручек с черными чернилами.

Во время экзамена

- В начале вам сообщат необходимую информацию. Будь внимателен!
- Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.
- Если тебе не сразу удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотришься - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.
- Сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.
- Начни с легкого! Начни решения тех задач (ответа на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.
- Читай вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких задачах.
- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройти по лёгким вопросам (задачам) ("первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе в начале пришлось пропустить ("второй круг").
- Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая тем самым себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.
- Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

-Не паникуй! Самое главное - успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

Дорогие наши выпускники! Желаем удачи!!!

Памятка для родителей

Психологическая поддержка выпускников, участвующих в ГИА, и их семей.

1. Почему наши дети так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребёнка.

Вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения экзаменов, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
- Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
 - откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку;
 - если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.
- Участвовать в подготовке к ГИА:
 - Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
 - Вместе определите, "жаворонок" выпускник или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится днём, если "сова" - вечером.
 - Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
 - Организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам).
 - Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.
 - Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

2. Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- Старайтесь оставаться спокойными, ненавязчиво предлагая свою помощь;
- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к экзамену. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями;
- Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении подготовки по темам предмета;
- Помните, что ГИА – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
- Расспросите, как ребенок сам представляет процесс подготовки к экзаменам. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- Разговаривайте с ребенком заботливым, спокойным тоном;
- Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ГИА. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов.