

Советы психолога учащимся по сдаче ЕГЭ и ГИА

Сдача экзаменов - это ответственный период в жизни любого молодого человека, так как именно от его результатов зависит будущее.

1. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой.

- Меняйте умственную деятельность на физическую. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену!

- Повторять изученный материал 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.

- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай и не забывайте о полноценном питании.

- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.



2. Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

- Сделайте несколько глубоких вдохов и продолжительных выдохов, постарайтесь в этот момент расслабиться и не о чем не думать.

- Другой способ расслабиться, можно назвать «волшебное слово». Когда Вы волнуетесь, Вы можете произнести это волшебное слово и почувствовать себя немного увереннее. Например: «покой», «тишина», «прохлада», любые другие. Главное, чтоб они помогли Вам.

- Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно и спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными: «я спокоен», «я справлюсь», «я все смогу» и т.д.

3. Избегайте паники.

- Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впасть в панику непродуктивно, т.к. Вы не сможете мыслить ясно. Стоит научиться не думать о провале на экзамене. Останавливайте негативные мысли.

Экзамены могут казаться Вам самым значительным событием на данный момент, но в перспективе всей Вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая её часть.

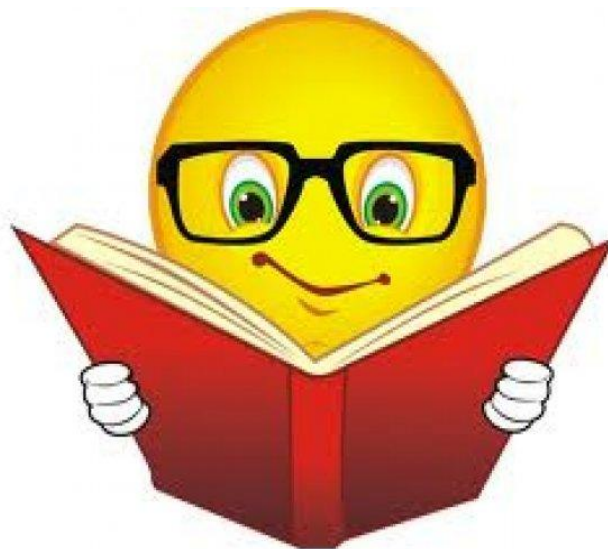
Как вести себя во время экзамена

- **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию. От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку. Тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка.
- **Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!
- **Не бойся!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- **Начни с легкого!** Начни отвечать на вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, затем вернись к выполнению более сложных заданий.
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам». Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
- **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.
- **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Советы родителям по сдаче детьми ЕГЭ и ГИА

Уважаемые родители!

Предэкзаменационный и экзаменационный период – это время, когда старшеклассники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку. Это время тревожного ожидания, интенсивной подготовки и сдачи экзаменов. 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.



1. Проследите, чтобы перед любым экзаменом ребенок хорошо выспался.

- зубрежка в ночь перед экзаменом, как показали многочисленные эксперименты, только ухудшает самочувствие экзаменуемого и, соответственно, снижает концентрацию во время теста, что может значительно повлиять на результат в худшую сторону.

2. Объясните ребенку, что подготовку нужно начинать заранее.

- в последнюю неделю большой объем учебного материала усвоить просто невозможно. Если ребенок равномерно усваивал знания в течение длительного периода, это значительно повышает вероятность хорошего результата теста.

3. Перед экзаменом обязательно нужно позавтракать. На экзамен нельзя идти голодным.

- Даже если ребенок от волнения не хочет, есть, легкий завтрак нужен обязательно! Для того чтобы школьник чувствовал себя хорошо во время теста, завтрак должен содержать углеводы и немного белков – в качестве предэкзаменационного завтрака подойдет каша, творог, бутерброд с сыром или мясом, сладкий чай, какао или сок.

4. Поддерживайте ребенка психологически.

- Не нужно пугать школьника последствиями несданного теста. Необходимо спокойно дать ответы на те, вопросы, которые он знает наверняка, затем вернуться к сложным заданиям. Не забывайте сказать ребенку, что вы уверены в его знаниях – это значительно снизит его тревожность.

5. Проследите, чтобы ребенок не брал с собой шпаргалок, а также мобильный телефон.

- Их наличие может отвлекать от самого процесса сдачи – часто дети, которые надеются на подсказку, плохо отвечают даже в тех областях, в которых обычно хорошо ориентируются.

6. Ни в коем случае не давайте ребенку перед экзаменом успокоительных препаратов, даже растительного происхождения: они могут значительно снизить концентрацию, и, как следствие, ухудшат результат теста.

7. Будьте рядом с ребенком. Совершенно необязательно караулить ребенка возле учебного заведения все время, пока он сдает ЕГЭ. Но и уезжать из города в тот момент, когда ребенку предстоит экзамены, не стоит: школьник должен ощущать вашу поддержку в стрессовой для него ситуации.

8. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ребенку о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".



Советы учителю по подготовке к ЕГЭ и ГИА:

- ✓ Создайте в классе благоприятную психологическую обстановку.
- ✓ Заранее ознакомьте учащихся с условиями и местом проведения экзамена. Это значительно снизит тревожность.
- ✓ Самое главное НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ! ребенка, лишний раз не напоминайте ему об ответственности и сложности предстоящего мероприятия.
- ✓ Соблюдайте спокойствие, так как ваше волнение передается детям.

Помните: “ Эмоции – это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может потопить его...” Не передавайте своей тревоги детям. Ваше понимание и уверенность помогут ребёнку.

