СОВЕТЫ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

К ЕГЭ ВЫПУСКНИКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

***Советы родителям: как помочь***

***детям подготовиться к экзаменам***

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 выполнить несколько советов:

* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* 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 больше вероятность 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 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 па 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 ему 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 дети, 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; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

***Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзаменов***

***Подготовка к экзамену.***

• Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно рас­положите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

• Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки или эстампа в этих то­нах.

• Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы - «сова» или «жа­воронок», и в зависимости от этого максимально используйте 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.

• Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

• Чередуйте занятая и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

• Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому

предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

• Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).

• Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.

• Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

***Накануне экзамена:***

• Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ.

Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.

В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 ми­нут до начала тестирования. Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь Вы будете сидеть на экзамене 3 часа.

***Перед началом тестирования***

В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте вниматель­ны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

***Во время тестирования:***

• Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

• Внимательно прочитаете вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

• Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы по­том к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании ко­торых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.  
• Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.

• Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, за­будьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с дру­гом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

• Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод ис­ключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариан­тах, а не на всех пяти-семи.

• Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глаза­ми и заметить явные ошибки.

• Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

**Упражнения для снятия стресса**

*Упражнение 1.*

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ни­чего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком *в* стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быст­рее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быст­рее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите бы­стрее.

*Упражнение 2.*

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для ок­ружающих,

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам по- I кажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

*Упражнение 3.*

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредо­точить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от все­возможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до I, еще через неделю — от 30 и так до 50.

**ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ**

1. **Приспособление к окружающей среде**. Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к понимаю и поддержке их в предстоящем испытании.

1. **Переименование**. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование или «очередной экзамен».
2. **Разговор с самим собой**. Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена можно порекомендовать им поговорить с учителями, психологом, родителями или товарищами о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как его облегчить?