**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.   
  
Легкие 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.      
   
  
Экзамены - 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 выпускные экзамены в любой форме. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен. 

**Некоторые полезные приемы**  
   
Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.  
  
Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.   
  
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 двигательную. 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.  
  
Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе «Советы родителям».   
  
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.

СОВЕТЫ УЧАСТНИКАМ ГИА И ИХ РОДИТЕЛЯМ

**Советы психолога родителям.**

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА?

Владением информации о процессе проведения экзамена

Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы

Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.

Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Участием в подготовке к экзаменам

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, 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.

Организацией режима (именно родители могут помочь своему девятикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.

Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

**Уважаемые учащиеся 9-х классов!**

Уже очень скоро Вам предстоит сделать важный и ответственный шаг - сдать ГИА.

Часто говорят, что экзамен - это лотерея. И, конечно, ошибаются. Подготовка и сдача экзамена - это ещё и технология, и даже тайны, порой очень маленькие, но неизменно очень значительные и, несомненно, важные. Но в первую очередь сдача экзамена - это серьезная и большая работа, основательная подготовка.

Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе – это слишком серьезная вещь, которую при всем желании невозможно сформировать в короткое время.

**Главное - без паники!**

Форма тестирования, в которой проводится Государственная Итоговая Аттестация, даёт Вам целый ряд преимуществ, прекрасную возможность систематизировать и показать знания, полученные в школе за годы обучения. Проделанная вами работа по подготовке к экзамену, не будет зависеть ни от каких побочных обстоятельств - только от четкого и правильного ответа на четко сформулированные вопросы. Воспользуйтесь этой возможностью по максимуму, покажите всё, на что Вы способны!

Предлагаем Вам ряд советов по подготовке к экзаменам, о том, как вести себя накануне экзамена.

**Подготовка к экзамену**

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Составь план подготовки. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

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 войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

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 легко использовать при кратком повторении материала.

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, 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 всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло; постарайся одеться так, чтоб тебе было комфортно.

**Поведение во время экзамена**

Вот несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

 **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

 **Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Передам, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

 **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь 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 потом будет направлена на более трудные вопросы.

 **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

 **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

 **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

 **Исключай!** 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 (что гораздо труднее).

 **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

 **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки.

 **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 огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Упражнения для улучшения памяти.**

**Упражнение 1.** (Это упражнение можно выполнять всегда и везде: например, при чтении газеты, журнала и т.д.).

Посмотрите внимательно на рисунок, фотографию в течение 3-х секунд. Потом закройте глаза и представьте себе это изображение во всех деталях. При этом Вы можете задавать себе наводящие вопросы:

- Есть ли на изображении люди или животные?

- Если да, как я могу их описать?

- Есть ли растения? Какие?

- Что я могу вспомнить из предметов, изображенных на рисунке?

Откройте глаза и сравните представленную Вами картинку с ее оригиналом.

**Упражнение 2.**

Попробуйте вспомнить следующую информацию. Запишите то, что Вы вспомните. Постарайтесь затратить на воспоминание как можно меньше времени.

- Напишите номера телефонов, которые Вы помните на память.

- Напишите имена и фамилии Ваших одноклассников в 1, 3 или 5, 9 классах.

- Напишите названия книг, которые Вы прочитали за последний год, и имена авторов.

Это задание можно варьировать: например, попробуйте вспомнить домашние адреса Ваших друзей, почтовые индексы и т.д.

**Упражнение 3.**

Подчеркните все встретившиеся Вам буквы А.

ЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГУВФФШОРУЗЩГУХЗЩГЛДРГУЩШКРАЩШЩШРУЩЗЙЦХЗОЛЭХЩЩУГНКРОАЙШНУОРЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШХПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЩРПАЖААЩОГРЦЗЩГЦЗХЩГЦЦРРЛЗЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДДВПАХУЦЩШГУВВПШОРНРЗЩОАЩГОАУЗЩГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЩШЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЩПАЖААЩОГРЦЗЩГЦЗХЩГЦЦЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШШГУВФФШОРУЗЩГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЩШЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЩПАЖААЩОГРЦЩОАЩГОАЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГУВФФШОРУЗЩГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЩШЩШРУЩЗЙЦХЗОЛЭХХЩУГНКРОАЙШНУОРЩГУХЗШУХЗШКРЙЗХХУКШГПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЩПАЖААЩОГРЦЗЩГЦЗХЩГЦ

Это упражнение развивает способность быстро выхватывать нужную информацию.

**Упражнение 4.**

Запомните перечень приведенного ниже списка. Закройте текст, напишите перечень, соблюдая прежний порядок.

Помидоры

Нут (турецкий горох)

Чернослив

Йогурт

Кофе

Чистящее средство

Подсолнечное масло

Брынза

Ржаные хлебцы

Апельсиновый сок

Мука

**Упражнение 5.**

Вы видите перед собой первые и последние буквы слов. Впишите остальные буквы, чтобы получилось слово.

К\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р

Г\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д

К\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н

Б\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Я

З\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н

Т\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р

Р\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т

Н\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З

Я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Б

Н\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К

Д\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г

Р\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К

**Советы родителям**  
1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.  
2. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.  
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.  
4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.  
5. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.  
6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.  
7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.  
8. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.  
9. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.  
10. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.  
11. Не критикуйте ребёнка после экзамена.  
12. Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.  
  
**Советы учителям**  
1. Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения.  
2. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями.  
3. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции.  
4. Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.  
5. Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам.  
6. Психотехнические навыки позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.  
  
**Советы выпускникам**  
  
Подготовка к экзамену  
1. Подготовь место для занятий;  
2. Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;  
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;  
4. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего;  
5. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут- перерыв;  
6. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.  
7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов;  
8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха;  
9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.