

### 3 СОВЕТА РОДИТЕЛЯМ по подготовке обучающихся к сдаче экзаменов (ГИА, ЕГЭ).

И окончание девятого класса, и окончание школы – это определенный рубеж, серьезная проверка в жизни учащихся. И если перед девятиклассниками и их родителями встает вопрос о выборе дальнейшего образовательного маршрута, а именно направления профильного обучения в 10 классе, то перед выпускниками стоит гораздо более серьезный выбор.



Не только для ваших детей, но и для вас наступает ответственная и волнующая пора - пора подготовки к сдаче первых государственных экзаменов. От того, насколько вы будете психологически готовы, во многом зависит и итог участия вашего ребенка в экзаменационном тестировании. Безусловно, вы не сможете сдать экзамен за своего ребенка, но оказать ему существенную поддержку сможете. Ведь просто волнение еще никому никогда не помогало, нужна реальная помощь, которая включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для подготовки к ним. Итак, обо всем по порядку:

**Совет №1. Заботьтесь об эмоциональном состоянии ребенка:** подбадривайте, хвалите за то, что хорошо получается, отмечайте успехи, настраивайте на положительный результат. Сами не тревожьтесь о количестве баллов, которые может получить ребенок, так как ваше волнение передается ребенку и может существенно снизить качество выполнения заданий на экзамене. Неверие в себя, в свои силы самим учеником влияет на успешность, а неверие еще и родителей просто выбивает у подростка почву из-под ног. Старайтесь не критиковать сына (дочь) ни до, ни тем более после экзамена, так как ребенок и сам переживает, а дополнительная, пусть и справедливая, критика еще больше угнетает (особенно в преддверии следующего экзамена). Попробуйте скорректировать ожидания экзаменуемого, объясните, что для хорошего результата гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

**Совет №2. Контролируйте режим подготовки ребенка и общий режим дня.** Постарайтесь так распланировать время учебы и отдыха, чтобы интеллектуальная нагрузка могла чередоваться с физической, умственная работа с активным отдыхом – прогулкой, сменой деятельности, занятиями спортом. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Если нужно, то помогите вашему ребенку распределить темы подготовки по дням. Ребенок должен обязательно высыпаться, продолжительность сна должна составлять не менее 7,5-8 часов. Особое внимание уделите времени, которое ваш ребенок просиживает за компьютером, так как учебный процесс может требовать для подготовки к экзаменам просмотра видеоматериалов, презентаций, использования Интернет-ресурсов. Таким образом, длительное времяпрепровождение в бесцельном блуждании по сети, многочасовое общение «В Контакте», в «Facebook» или иных социальных сетях совершенно точно никак нельзя назвать «активным отдыхом», а тем более оно не должно заменять ребенку сон и продолжаться после полуночи.

**Совет №3. Следите за рационом и режимом питания ребенка.** Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. В рацион ребенка лучше всего включить продукты, которые могут служить дополнительным активатором мозга - грецкие орехи, курагу, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад, а различного рода «фаст фуд» минимизировать.

Уважаемые родители, я надеюсь, что данные простые правила помогут вам и вашим детям выдержать эти нелегкие испытания и послужат поводом для еще более тесного эмоционального сближения.

## Подготовка к экзаменам Памятка для учащихся 1

### *Тема: работа над эмоциональным состоянием.*



Любое событие вызывает в нас эмоциональный отклик. Этот отклик зависит от нескольких факторов: от предыдущего опыта, от нашего представления о ситуации, от функционального состояния.

Когда большинство из нас думает об экзамене или представляет себе процесс тестирования, внутри поднимается тревога, у некоторых, возможно, появляется страх потерпеть неудачу, у других – страх оценки. Экзамен, действительно, стрессовая ситуация, и испытывать напряжение в ней нормально. Легкие эмоциональные всплески даже полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие, разрушая деятельность, снижая результативность.

Когда же стоит задуматься о том, что переживание предстоящего испытания чрезмерно и требует определенной коррекции? Вот некоторые симптомы:

- постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин;
- плохой, беспокойный сон;
- физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать;
- снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса;
- невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы;
- отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям;
- постоянно возникающее желание поплакать, пессимизм, жалость к себе;
- снижение аппетита - хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи;
- могут появляться нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти, крутит волосы и т.п.

Что можно сделать, чтобы предотвратить формирование негативной реакции на стресс? В первую очередь, **формировать положительное отношение к экзамену.**

Сделать это можно следующими способами:

- **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.
- **Представляйте в уме, визуализируйте картину успешной сдачи экзамена** (как вы легко и непринужденно отвечаете на вопросы, как вас поздравляют с успешной сдачей и т.п.) Это повышает мотивацию, помогает убрать эмоциональные барьеры перед предстоящим экзаменом, настраивает вас на нужное спокойное состояние.
- **Воспринимайте ошибки как то, что помогает сориентироваться в том, что вы знаете, а что нет.** Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
- **Понимайте, что все задания составлены на основе школьной программы.** Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ.

- *Не придавайте событию слишком большое значение, чтобы не увеличивать волнение.* ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти.
- Мысленно можно представить себя человеком, который имеет все желательные для вас качества.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения личной самооценки. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

## Подготовка к экзаменам Памятка для учащихся 2



### Тема: приемы запоминания.

Подготовка к экзаменам напрямую связана с запоминанием информации. Мы вынуждены выучить большой объем сложного материала и в нужный момент суметь им воспользоваться. Задача не из легких. Что же следует знать перед тем, как начинать готовиться к экзаменам?

Эдгар Дейл вывел следующие закономерности запоминания информации в зависимости от формы подачи материала:



В результате мы видим, что эффективнее всего запоминается то, что мы сами сделали или воссоздали. Наличие рисунков или видеоматериала увеличивает шансы запомнить информацию, а простое чтение дает самый низкий результат запоминания.

Исходя из этого, можно вывести определенные приемы работы с информацией, которые помогают быстро и качественно ею овладеть.

### **Приемы изучения и запоминания материала:**

- ***Заучивание***

Бывает так, что какой-то материал совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, и этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила:

- Повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.
- Повторить, выждав 10 минут (для запечатления).
- Для перевода материала в долговременную память повторить его через 2—3 часа.
- Повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

- ***Зрительное запоминание***

Существует определенные приемы зрительного запоминания:

А. Нужно мысленно представить предмет, который необходимо запомнить. Раскрасить его в своем воображении необычным цветом или представить его в огромном размере, повернуть и рассмотреть предмет с разных сторон.

Б. Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

- ***Метод ключевых слов***

Что такое ключевое слово? Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. ***Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их***, после чего стоит только их вспомнить, как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

- **Но главное правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом.** Что же можно сделать с самим текстом?

- Группировка — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.)
- Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- Классификация — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, рядам на основе определенных общих признаков.

- Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
- Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.