

***Рекомендации выпускникам***

***9-х и 11-х классов***

***Педагог-психолог МБОУ СОШ №27***

***им. Ю.С. Кучиева г. Владикавказ***

***М.З. Саматеева***

Подумай, для чего тебе нужно сдать экзамен успешно. Это важно если ты знаешь, чего хочешь, то можешь спланировать, как достичь эту цель.

Относись к экзамену положительно. Думай только о тех задачах которые необходимо решить, а не о том, как ты к ним относишься.

Организуй себе комфортную учебную атмосферу, режим дня и питания. В помещении, где ты будешь готовиться к экзаменам не нужны зеркала, телевизор или игровая приставка - они будут только отвлекать.

При подготовке к экзаменам важно помнить, что бояться - это нормально. Большинство людей тревожит неизвестность. Поэтому постарайся узнать как можно больше об экзамене и возможных варианта: заданий.

Не откладывай подготовку к экзамену на последний день. Определи, сколько времени на подготовку тебе необходимо в течение года Опыт показывает, что 15-20 минут ежедневного изучения материала в течение полугода дают отличные результаты!

Верь с себя и свои способности! Однако не забывай, что хорошая подготовка необходима всегда.

При работе с учебным материалом:

Определи четко тот объем материала, который тебе необходим подготовиться к экзамену, с указанием тем и разделов.

Начни изучение материала с больших тем и постепенно переходи к небольшим разделам.

Главное - понять учебный материал! Прочитал параграф – сразу запиши его основные пункты, затем объясни своими словами прочитанное. Не забывай делать паузы для отдыха.

Записывай все возникающие у тебя при изучении материала вопросы, чтобы потом уточнить их у учителя или в классе. Это позволит быть уверенным в том, что ты понял материал правильно Тренируйся! Организуй совместную подготовку к экзаменам с одноклассниками или друзьями - таким образом значительно легче определить ошибки друг друга и усвоить материал.

Пиши шпаргалки! Но не для использования на экзамене, а для того, чтобы лучше запомнить материал.

Обращайся за помощью! Если у тебя возникают сложности в изучении материала, обсуди это с учителями - в диалоге проработка трудных тем проходит значительно эффективнее.

На экзамене:

В аудитории внимательно осмотрись, постарайся почувствовать себя максимально комфортно, насколько это возможно, выпрямись, чувствуй свое дыхание. Эти несложные действия позволят лучше: сосредоточиться на решении задач.

Внимательно прочитай вопросы. Удели этому больше внимания, для того чтобы точно понять, что требуется сделать в задании.

Прочитай все вопросы и задания. Это позволит оценить их сложность и определить время, необходимое для выполнения. Сначала проще выполнить более легкие задания, чтобы на сложные осталось, больше времени.

***Удачи и успехов!***



Рекомендации учителям

по психологической подготовке обучающихся к сдаче выпускных экзаменов

**Уважаемые учителя!**

***Педагог-психолог МБОУ СОШ №27***

***им. Ю.С. Кучиева г. Владикавказ***

***М.З. Саматеева***

*В сложный и ответственный период подготовки к выпускным экзаменам ученикам как никогда необходима поддержка и участие педагогов. Во время подготовки к экзаменам и проведения консультаций очень важно создавать доброжелательную атмосферу общения с учениками, передавать им свой позитивный настрой, проявлять веру в их успехи, тем самым положительно влияя на их самооценку.*

Сосредоточьтесь на позитивных сторонах учащихся, чтобы укрепить их самооценку и веру в свои силы.

Не упрекайте за совершенные ими ошибки, а помогайте избежать новых.

Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить выпускной экзамен, чтобы каждый четко представлял себе последовательность экзаменационной процедуры.

Постарайтесь сделать так, чтобы родители не только ознакомились с правилами подготовки к экзаменам для выпускников, но и оказывали своим детям всестороннюю помощь и поддержку.

Во время подготовки и проведения экзамена учитывайте индивидуальные психофизиологические особенности учащихся (скорость протекания мыслительно-речевых процессов, продуктивность умственной деятельности и т. п.).

Обязательно проведите с родителями беседу о психологической поддержке учащихся перед экзаменами.

Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует обучающихся при подготовке к выпускным экзаменам.

Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;

Уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ЕГЭ.

Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ.

Напоминать ученикам о целесообразности соблюдения режима дня в период подготовки к экзаменам, об отдыхе и правильном питании.

Научите правильно ориентироваться во времени и уметь распределять его во время выполнения заданий.

Не сравнивайте достижения ребёнка с другими детьми, сравнивайте с его собственными достижениями, оценивайте улучшения его собственных результатов





***Памятка для родителей выпускников***

***Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам***

***Педагог-психолог МБОУ СОШ №27***

***им. Ю.С. Кучиева г. Владикавказ***

***М.З. Саматеева***

Будьте с ребенком в «эмоциональном контакте». Говорите  
о чувствах!

Если подросток хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзамена, будьте открыты и поддержите его. Помогите ребен­ку понять, что открытое обсуждение чувств (в том числе и негативных) помогает научиться с ними справляться (например, со страхом).

Поддерживайте во всем.

Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю», «Я рядом, если тебе понадобиться поддержка», «Мы любим тебя при любом ре­зультате экзамена».

Отделяйте личность ребенка от результатов экзамена.  
Личность включает в себя гораздо больше, чем «Я успешно сдал экзамен на 90 баллов». Дайте понять ребенку, что вы его любите и при­нимаете независимо от того, как он сдаст экзамен.

Будьте примером.

Поделитесь с ребенком собственным опытом успешного прохож­дения какого-либо экзамена, как вы готовились, как себя чувствова­ли во время и после экзамена, что помогло вам успешно справиться с ним.

Организуйте комфортную учебную среду.

Позаботьтесь о режиме сна, питания, о своевременном и правиль­ном отдыхе. Предложите ребенку посетить учебное заведение, которое он выбрал для поступления.

Поддержите ребенка в ситуации, когда экзамен уже сдан,  
но результаты еще не получены.

Подросток в этот момент может сомневаться, что сдал экзамен успешно; переживать, что уже ничего нельзя изменить; проигрывать многократно в голове вопросы экзамена и свои ответы на них.

**Верьте в своих детей! Любите искренне, поддерживайте, и все будет хорошо!**

