Рекомендации по психологической подготовке к ЕГЭ и ГИА  выпускников и их родителей

ЕГЭ и экзамен в новой форме  основаны на тестовых техно­логиях. Такая новая форма экзамена требует хороших знаний по предме­там, предварительной психологической подготовки всех участников обра­зовательного процесса (учителей, родителей, учащихся).

Советы учителям

Учителям, помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на бере­гу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования РФ выпущены сборники тематиче­ских тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5-го по 11-й классы практически по всем предметам, выносимым на ЕГЭ  ГИА. С их помощью мож­но оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят уча­щимся в ходе сдачи ЕГЭ и ГИА реально повысить балл. Зная типовые конструк­ции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на по­нимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответст­вующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче за­четов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напря­женных, как сдача ЕГЭ и ГИА.

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обу­чения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче экзамена, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способ­ствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

**Готовимся к итоговой аттестации**

**Рекомендации по психологической подготовке к ЕГЭ и ГИА  выпускников и их родителей**

Советы родителям

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:

1.      Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экза­мене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совер­шенным измерением его возможностей

2.      Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрица­тельно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

3.      Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

4.      Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

5.      Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

6.      Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориен­тироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

7.      Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

8.      Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

9.      Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, тво­рог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

10.  Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

11.  Не критикуйте ребенка после экзамена.

12.  Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обес­печить ему подходящие условия для занятий.

                                       Советы выпускникам

Подготовка к экзамену

·         Подготовьте место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно рас­положи 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 занятия 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