

## Подготовка к экзаменам!

Любой экзамен - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы.

### Советы педагога-психолога выпускникам:

- ✚ Сдача экзамена - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Необходимо признать, что это сложный период. Но и о нем останутся лишь воспоминания.
- ✚ 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. Нельзя бояться трудностей, необходимо учиться их преодолевать.

### Подготовка к экзамену

- ✚ **Сначала подготовьте место для занятий:** уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- ✚ **Составьте план занятий на каждый день** подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
- ✚ **Начните с самого трудного**, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который Вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдете в рабочий ритм.
- ✚ **Чередуйте занятия и отдых**, скажем, 45 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно осмысленно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
- ✚ **Накануне экзамена.** С вечера накануне экзамена перестаньте готовиться, необходимо выспаться как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроения. В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше заранее.

- ✚ **Во время** выполнения тестирования **сосредоточьтесь**. После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда Вы прояснили все непонятные для Вас моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество Ваших ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что Вы правильно поняли, что от Вас требуется.
- ✚ **Начните с легкого**. Начните отвечать с тех вопросов, на которые точно знаете ответ. Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
- ✚ **Читайте задание до конца**. Спешка не должна приводить к тому, что Вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- ✚ **Оставьте время для проверки своей работы**, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

### *Советы родителям:*

Важное значение имеет восприятие ЕГЭ в семье – какие разговоры ведутся в этот период в семье по поводу возможных последствий сдачи экзаменов для выпускника. Негативные или жесткие установки родителей на определенные результаты выпускных экзаменов могут сказаться на эмоциональном состоянии старшеклассников. Родители могут поддержать морально своего ребенка.

Специфика самой формы проведения экзамена ЕГЭ (письменная форма, заполнение бланков, незнакомое окружение и люди) требует большей собранности и внимания, стратегии организации времени, которые более адекватны во время письменного экзамена. В это время учащимся не столько нужна внешняя поддержка со стороны окружающих, сколько важна ситуация, в которой они могут полностью сосредоточиться.

Поэтому важно создавать дома определенную обстановку, в которой старшеклассник может полноценно готовиться к итоговой аттестации, не отвлекаясь на посторонние шумы, имея личностное пространство для учебной деятельности.

Важно, чтобы семья оказывала поддержку ребенку не только в сам период сдачи выпускных экзаменов, но и во время всего периода подготовки. Также необходимо отметить, что в данный период времени, родителями должен осуществляться контроль посещения своего ребенка занятий в условиях ОУ, где организованы мероприятия по подготовке к сдаче ЕГЭ.

Поддержка родителей заключается в формировании уверенности у старшеклассника в том, что в случае неуспешной или недостаточно успешной сдачи выпускных экзаменов у старшеклассника все равно есть выбор: продолжить образование в различных образовательных учреждениях или получить среднее специальное образование для получения профессии. Для этого в семье должна вестись планомерная профориентационная работа, заключающаяся в совместном поиске и обсуждении альтернативных вариантов получения профессионального образования, знакомстве с требованиями образовательных учреждений, необходимых для поступления, обсуждении возможностей поступления в различные образовательные учреждения среднего (специального) и высшего образования.

Отличие ЕГЭ от традиционного экзамена в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, ребятам нужна помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто старшеклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

- В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

- Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

- Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

- Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый (-ая) любимый (-ая), и что все у него (неё) в жизни получится!

- Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной

стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех.

- Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

- Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

- В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

- Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Удачи!

