|  |
| --- |
| **Советы участникам и их родителям**  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, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.          При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения 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 большего, 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 РОДИТЕЛЯМ**  Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.  Поведение родителей   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 заданий. 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! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".   Организация занятий   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 аудиалы, кинестетики, 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 ОГЭ](http://gia.edu.ru/ru/graduates_classes/participants/) 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.   Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.   Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!   Питание и режим дня   Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют!»   Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.   Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.   С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку… разумеется, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность…   Материалы подготовлены на основе книг Ф.Йейтса «Искусство памяти»; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. «Хорошая память на каждый день», бесед с лучшими российскими психологами и педагогами, а также собственного родительского опыта. |

|  |
| --- |
|  |