

Советы психолога учащимся по сдаче ГИА

Сдача экзаменов - это ответственный период в жизни любого молодого человека, так как именно от его результатов зависит будущее.

1. 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 физическую. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену!



- Повторять изученный материал 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.

- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай и не забывайте о полноценном питании.

- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

2. Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

- Сделайте несколько глубоких вдохов и продолжительных выдохов, постарайтесь в этот момент расслабиться и не о чем не думать.

- Другой способ расслабиться, можно назвать «волшебное слово». Когда Вы волнуетесь, Вы можете произнести это волшебное слово и почувствовать себя немного увереннее. Например: «покой», «тишина», «прохлада», любые другие. Главное, чтоб они помогли Вам.

- Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно и спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными: «я спокоен», «я справлюсь», «я все смогу» и т.д.

3. Избегайте паники.

- Нервничать перед экзаменом - это естественно, но впадать в панику непродуктивно, т.к. Вы не сможете мыслить ясно. Стоит научиться не думать о провале на экзамене. Останавливайте негативные мысли.

Экзамены могут казаться Вам самым значительным событием на данный момент, но в перспективе всей Вашей дальнейшей жизни - это всего лишь небольшая её часть.

Как вести себя во время экзамена

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию. От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку. Тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка.

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, затем вернись к выполнению более сложных заданий.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам». Это верный способ совершил досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочтеть какой - то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

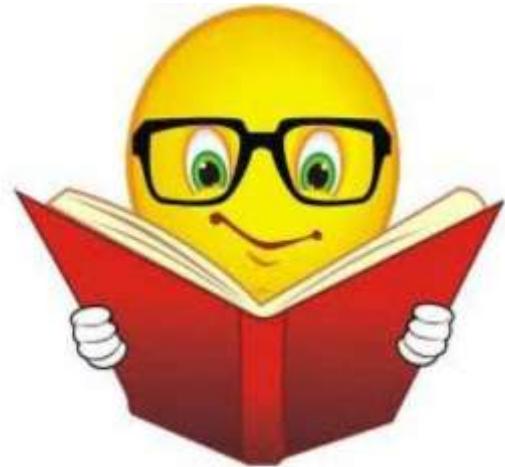
Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Советы родителям по сдаче детьми ГИА

Уважаемые родители!

Предэкзаменационный и экзаменационный период - это время, когда старшеклассники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку. Это время тревожного ожидания, интенсивной подготовки и сдачи экзаменов. 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.



1. Проследите, чтобы перед любым экзаменом ребенок хорошо выспался.
- зубрежка в ночь перед экзаменом, как показали многочисленные эксперименты, только ухудшает самочувствие экзаменуемого и, соответственно, снижает концентрацию во время теста, что может значительно повлиять на результат в худшую сторону.

Объясните ребенку, что подготовку нужно начинать заранее.
- в последнюю неделю большой объем учебного материала усвоить просто невозможно. Если ребенок равномерно усваивал знания в течение длительного периода, это значительно повышает вероятность хорошего результата теста.

2. Перед экзаменом обязательно нужно позавтракать. На экзамен нельзя идти голодным.

- Даже если ребенок от волнения не хочет, есть, легкий завтрак нужен обязательно! Для того чтобы школьник чувствовал себя хорошо во время теста, завтрак должен содержать углеводы и немного белков - в качестве предэкзаменационного завтрака подойдет каша, творог, бутерброд с сыром или мясом, сладкий чай, какао или сок

3. Поддерживайте ребенка психологически.

- Не нужно пугать школьника последствиями несданного теста. Необходимо спокойно дать ответы на те, вопросы, которые он знает наверняка, затем вернуться к сложным заданиям. Не забывайте сказать ребенку, что вы уверены в его знаниях - это значительно снизит его тревожность.

4. Проследите, чтобы ребенок не брал с собой шпаргалок, а также мобильный телефон.

- Их наличие может отвлекать от самого процесса сдачи - часто дети, которые надеются на подсказку, плохо отвечают даже в тех областях, в которых обычно хорошо ориентируются.

5. Ни в коем случае не давайте ребенку перед экзаменом успокоительных препаратов, даже растительного происхождения: они могут значительно снизить концентрацию, и, как следствие, ухудшат результат теста.

6. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ребенку 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 помочь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

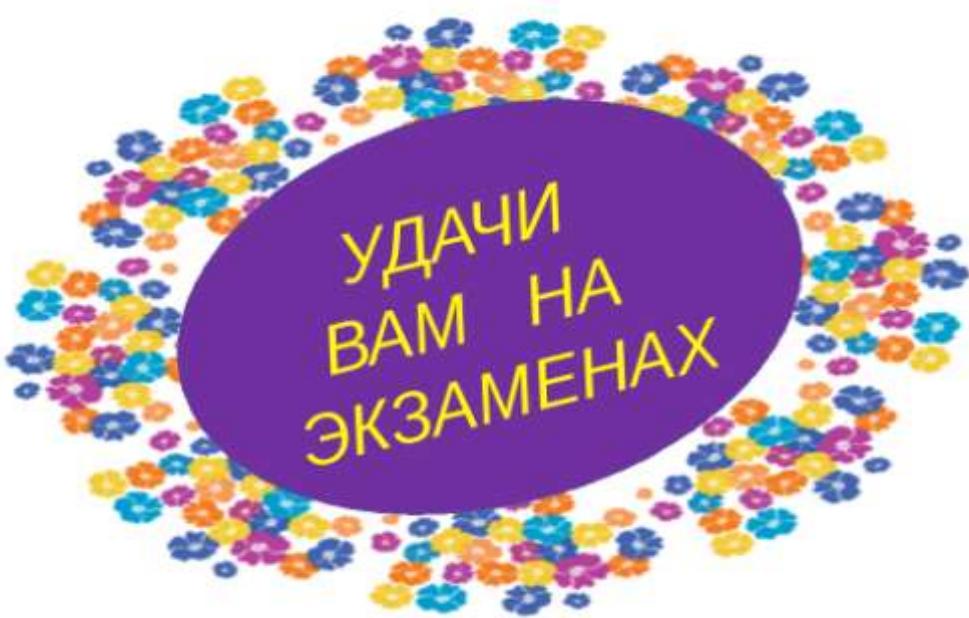


Советы учителю по подготовке к ГИА

- Создайте в классе благоприятную психологическую обстановку.
- Заранее ознакомьте учащихся с условиями и местом проведения экзамена. Это значительно снизит тревожность.
- Самое главное НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ! ребенка, лишний раз не напоминайте ему об ответственности и сложности предстоящего мероприятия.
- Соблюдайте спокойствие, так как ваше волнение передается детям.

Помните: “ Эмоции - это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может потопить его...” Не передавайте своей тревоги детям. Ваше понимание и уверенность помогут ребёнку





УДАЧИ
ВАМ НА
ЭКЗАМЕНАХ