**Информационные материалы (памятки, рекомендации)**

**для выпускников и педагогов, родителей**

 **по психологической подготовке к ГИА.**

**Памятка «Как подготовиться к экзаменам и сдать их»**

**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: «немно- го 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. При себе нужно иметь несколько гелевых ручек. Во время тестирования

-Пробегите глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержаться.

-Внимательно прочитайте 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 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!

(Источник литературы:Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [Текст] / М.Ю.Чибисова. – М.: Генезис, 2010. – 184 с., (с. 100 – 103))

**Памятка «Приемы и методы запоминания»**

**Метод ассоциаций**

Чем более яркими окажутся образы, тем проще им будет отложиться в памяти.

Например,

чтобы запомнить биографию того или иного исторического деятеля, стоит вспомнить знакомого человека, который похож на этого персонажа внешне или с точки зрения характера, носит такое же имя и так далее.

Замечательно, если ассоциации будут смешными, многим людям так проще усваивать информацию,

чтобы цифры (формулы, даты) надолго закрепились в памяти, необходимо мысленно соотнести их с числом, которое хорошо помнит учащийся. Скажем, историческая личность могла появиться на свет в тот же день, что и друг или родственник. Или дата напоминает знакомый телефонный номер,

можно запечатлеть в памяти и формулу, если перестать воспринимать ее именно как формулу. При внимательном разглядывании можно увидеть знакомую фигуру, понять, что формула напоминает определенное слово и так далее.

**Правило трех предложений** (для гуманитарных предметов) сначала учащийся должен внимательно прочитать весь параграф учебника, посвященный определенной теме. Затем выбрать три главных предложения, которые в общих чертах передают весь изложенный в ней материал. Три выбранных предложения необходимо несколько раз проговорить вслух, а также записать – подобные действия помогают активизировать различные виды памяти.

**Метод группирования**

Вряд ли, например, кто-нибудь сможет быстро запомнить ряд из 16 изолированных цифр: 1001110101110011. Если же сгруппировать этот ряд в виде двузначных чисел: 10 01 11 01 01 11 00 11, то они запоминаются легче. В виде четырехзначных чисел этот ряд запоминается еще легче, так как он состоит уже не из 16 34 элементов, а из четырех укрупненных групп: 1001 1101 0111 0011. Объединение элементов в группы позволяет сравнить эти элементы, т. е. включить в процесс запоминания интеллектуальную деятельность.

Продуктивность смысловой памяти в 25 раз выше, чем механической памяти. Установление связей, структуры, принципа, закономерности построения объекта — основное условие его успешного запоминания.

**Метод выделения опорных пунктов** – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания: тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения, план.

**Метод классификации** – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

**Метод структурирования** – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

**Метод схематизации** (построение графических схем) – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Среднестатистическая оперативная память при одновременном восприятии способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой».

(Источник:http://www.grandars.ru/college/psihologiya/zapominanie-i-pamyat.html)

**Памятка родителям по подготовке к сдаче ГИА**

Не секрет, что успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзамену, попробуйте выполнить несколько советов:

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

-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».

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

-Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

-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.

-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.

-Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

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

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

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

-Не критикуйте ребенка после экзамена.

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

(Источник литературы:http://www.grandars.ru/college/psihologiya/zapominanie-i-pamyat.html)

**Памятка «Чем Вы, родители, можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА?»**

Вы можете:

1. Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.

2. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы

-откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;

 -если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

3. Участвовать в подготовке к ГИА:

-обсудите, какой учебный материал нужно повторить;

-вместе определите «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.

4. Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ГИА).

5. Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.

6. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

(Источник литературы: Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [Текст] / М.Ю.Чибисова. – М.: Генезис, 2010. – 184 с. (с. 104 – 105))

**Психологические советы родителям выпускников по психологической подготовке учащихся к выпускным экзаменам.**

Каждому человеку без исключения знакомо чувство неуверенности. Когда мы кажемся себе неумелыми и не складными. Кажется, что окружающие нас люди замечают наше внутреннее смятение и тревогу.

Неуверенность человека, абсолютно нормальное явление, но для некоторых людей, оно становится постоянным и мешает им в жизни.

А как же наши дети, которые растут и развиваются?

Как Вы думаете, мешает ли им неуверенность в себе и своих силах? Конечно же, да, ведь какая либо затруднительная ситуация, требующая от ребенка мобилизации всех его психических ресурсов, для неуверенного в себе человека может стать для него травмирующей настолько, что может привести к появлению у него тех или иных психосоматических заболеваний.

 А так как наша жизнь — это череда одних или других затруднительных ситуаций, то нужно отметить, что неуверенный ребенок чаще болеют, чем уверенные в себе дети.

Неуверенные в себе и в своих силах дети чувствуют себя неуютно и на переменах и в играх со сверстниками и тем более на уроке, где надо показать свои знания.

Неуверенные дети, зная весь учебный материал, боятся отвечать на уроках перед классом, не поднимают руки, боясь сделать какую либо ошибку.

Неуверенное поведение напрямую связано и с отношением ребенка к самому себе.

Неуверенные в себе дети, занижают свои способности и возможности, чем они есть на самом деле.

Такие дети чаще всего недовольны тем как они выглядят, хотя на самом деле они замечательны.

Неуверенные в себе дети и подростки трудно сходятся с людьми, так как они недооцениваю себя. Чаще всего неуверенных детей и подростков сопровождают по жизни чувства сомнения, тревоги, стыда, вины и печали. А если еще и дома такие дети не находят поддержки и внимания со стороны окружающих его близких людей, такая ситуация может обернуться страшной трагедией.

Если Вы заметили, что ребенок неуверен в себе, он в первую очередь нуждается в вашей поддержке и помощи.

При общении со своим ребенком - не забывайте хвалить своего ребенка за достижения, которые дались ему благодаря его труду и упорству;

- ни в коем случае никогда не подчеркивайте такую черту характера у своего ребенка, как неуверенность;

- ставьте перед своим ребенком только посильные для него задачи;

- ни в коем случае не демонстрируйте посторонним людям такую черту характера своего ребенка, как неуверенность;

- как можно чаще поощряйте общение ребенка с детьми младшими по возрасту, это придаст ему уверенность в своих силах;

- ни в коем случае не оставляйте без внимания усилия ребенка по преодолению неуверенности в своих силах;

- разговаривайте со своим ребенком как можно чаще по душам, чтоб у него была возможность выговориться, поделиться наболевшим с вами;

- спрашивайте у своего ребенка о его проблемах, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло;

-ни в коем случае не вселяйте в ребенка страх по отношению к себе;

- не ставьте ребенка в неловкие для него ситуации, особенно при встрече с посторонними людьми или при большом скоплении народа;

- не сравниваете своего ребенка с другими детьми, он один такой неповторимый;

- радуйтесь вместе с ним его победам, даже пусть самым малым;

- как можно меньше критикуйте своего ребенка, ищите любую возможность показать его положительные стороны;

- вселяйте в своего ребенка уверенность в себе и в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова «Я в тебе уверен»; - будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!

(Источник литературы: Бузыкина, Н.Н. Психологические советы родителям выпускников по психоло- гической подготовке учащихся к выпускным экзаменам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://psycholog-school.ru/psikhologi/psikhologicheskiye-sovetyroditelyam-vypusknikov-k-vypusknym-ekzamenam.php, свободный. – Загл. с экрана)