

Памятка «Психологическое сопровождение ГИА (ЕГЭ)» для участников

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- ☐ Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ГИА (ЕГЭ)? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
- ☐ Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;
- ☐ Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ГИА (ЕГЭ): родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
- ☐ Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
- ☐ Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
- ☐ Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.
- ☐ Используй такие формулы самовнушений:
 - Я уверенно сдам ГИА (ЕГЭ).
 - Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
 - Я с хорошим результатом пройду все испытания.
 - Я спокойный и выдержанный человек.
 - Я смогу справиться с заданием.
 - Я справлюсь.
 - Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзаменов

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь расписание подготовки по дням, времени, предмету

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

Чтобы снять внутреннее напряжение, усталость попробуй следующие способы расслабления: послушай музыку, потанцуй, сделай работу по дому, прогуляйся по городу, прими душ, общайся с родными, близкими и т.д.

Правильно и регулярно питайся, так как организму необходимо много энергии в период повышенной умственной нагрузки

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа

Готовясь к экзаменам, думай о том, что ты обязательно справишься с тестированием



Памятка «Психологическое сопровождение ГИА (ЕГЭ)» для родителей

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- ☐ Помните, что ГИА (ЕГЭ) сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- ☐ Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- ☐ Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ГИА (ЕГЭ). Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- ☐ Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
- ☐ Помните, что ГИА (ЕГЭ) – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
- ☐ Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ГИА (ЕГЭ). При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- ☐ Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
- ☐ Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».