

Подготовка к ГИА – что нужно знать **ВЫПУСКНИКАМ**

- 1) **Визуализируй:** готовясь к экзаменам, **мысленно рисуй себе картину триумфа.** Никогда не думай о том, что не справишься с заданием.
- 2) **Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.**
- 3) **Экзамен – это важный этап** в твоей жизни, **но не последний!**
- 4) **Обсуди с родителями, что будет после экзамена.** Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат экзаменационных испытаний.
- 5) В процессе непосредственной подготовки к экзамену **задействуй разные виды памяти:** зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).
- 6) **Главное перед экзаменом – выспаться!**
- 7) **Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ГИА.**
- 8) **Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.**
- 9) Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто **пережди первую растерянность.**
- 10) **Прочитай все задания и реши,** в какой последовательности ты будешь их выполнять.
- 11) **Будь уверен в себе:** ты знаешь всё, что знаешь.



Государственное бюджетное образовательное учреждение, осуществляющее обучение детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «РостОК»
356800 г. Буденновск, Ставропольского края, пр. Буденного,
71

Тел. (86559) 7-29-26 E-mail: Rost-psi@mail.ru
ИНН/КПП 2624024648 / 262401001

РЕКОМЕНДАЦИИ

педагога-психолога

**для родителей и обучающихся
по подготовке и участию
в государственной итоговой аттестации
по образовательным программам основного общего
и среднего общего образования**



*(Выступление на родительском собрании
«Об основных направлениях подготовки и особенностях проведения
государственной итоговой аттестации по образовательным программам
основного общего и среднего общего образования»)*

г. Буденновск, 2020г.

Сдача экзамена - лишь одно из жизненных испытаний. Стресс и психологическое напряжение при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Следует отметить, что легкие эмоциональные всплески полезны, так как они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причина этого - *личное отношение к событию*. Важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку *правильную* помощь.

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.

Подготовка к ГИА – что нужно знать РОДИТЕЛЯМ

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

- 1) **Перестаньте ругать и критиковать ребенка.** Ему сейчас, как никогда, нужна ваша поддержка, а критикой вы снижаете его самооценку.
- 2) Не забывайте показывать выпускнику, что **вы его любите и уважаете.** Этому не могут помешать никакие экзамены – ваша любовь всегда будет с ним.
- 3) **Всячески вселяйте уверенность в своих силах,** при этом, напоминая о том, что успехов добивается только тот, кто трудится.
- 4) **Не тревожьтесь о количестве баллов,** которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- 5) **Не повышайте тревожность ребенка** накануне экзаменов – это

- 6) **Всячески подбадривайте своего ребенка,** настраивайте его на позитивный лад, отмечайте его положительные поступки, достижения и даже незначительные успехи.
- 7) **Обязательно сделайте так, чтобы в доме не было ссор при ребенке.** Семейные конфликты могут помешать подготовке к экзамену.
- 8) **Никогда не сравнивайте своих детей с другими.** Как известно, люди отличаются друг от друга своими личностными качествами точно так же, как ростом, цветом глаз и т.д. Не могут быть одинаковыми и их успехи.
- 9) **Помните,** ваш ребенок не должен выступать в роли способа или средства вашего утверждения перед другими. Никогда не ищите поводов похвастаться своим ребенком. Не говорите фразы типа «что я скажу другим...», «ты выставишь меня в плохом свете...», «все будут говорить, что мой ребенок...»
- 10) **Помните,** стараясь чрезмерно активизировать ребенка при подготовке к экзамену, вы можете только увеличить беспокойство.
- 11) **Не следует оказывать на ребенка давление.** Некоторые родители, пытаясь мотивировать ребенка на подготовку к экзамену, начинают описывать страшные картины того, что с ним будет, если он не пройдет экзаменационные испытания.
- 12) **Важны интересы и способности ребенка.** Вы можете помогать ему советами, правильно направить его. Но ни в коем случае не оставлять последнее слово за собой. Пусть этот выбор останется за вашим ребенком.
- 13) **Обращайте пристальное внимание на его самочувствие.** Если заметили, что ребенок переутомился, немедленно заставьте его отдохнуть.

отрицательно скажется на результате. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

