

Как вести себя на экзамене:

1. Будь внимателен и скрупулезен! То, что говорят инструктора на экзамене, старайся делать четко и точно. От того, насколько правильно ты выполнил инструкцию по заполнению личной информации или записи ответа в задаче зависит многое.
2. Помни, что времени впереди много, но и сделать нужно многое. В аудитории должны быть часы — рассчитывай время.
3. Начиная с лёгкого. А для этого нужно для начала внимательно просмотреть все задания целиком и начать делать те, с которыми все понятно.
4. Не бойся пропускать. Не сиди долго над одним заданием, если впереди часть работы еще не выполнена.
5. Не забывай проверять — оставь на проверку не меньше 20-30 минут.
6. Не огорчайся и не паникуй, если какое-то задание оказалось тебе не по силам. Твоя задача — правильно и аккуратно сделать все остальное.
7. Если ты вдруг почувствуешь себя плохо, не бойся обращаться за помощью.

МБОУ «Журавлёвская школа»

Психологическая подготовка

к ГИА/ЕГЭ

Советы для учащихся



Как готовиться:

1. Составь план подготовки. После пробных мониторингов ты наверняка в курсе, что вызывает у тебя наибольшие сложности — на это и стоит обратить наибольшее внимание.
 2. Для заучивания правил и формул не пренебрегай написанием шпаргалок. Главное, в день экзамена не забудь обязательно оставить их дома, чтобы не создавать себе лишних проблем
3. Грамотно чередуй умственную работу с физическими нагрузками. Физические упражнения, даже самые простейшие, помогут переключиться и «сожгут» лишний адреналин.
 4. Следи за питанием. Бутерброды и газированные напитки утолят голод, но не помогут в учебе. А энергетики могут и вовсе вызвать переутомление и серьезные проблемы со здоровьем. Зато такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
И не забывай про витамины.
 5. В ночь накануне экзамена — никакой подготовки, только крепкий здоровый сон!
 6. Чаще представляй себе будущее «после экзамена», само собой, успешно сданного!!!

Психологическая подготовка к ГИА/ЕГЭ

Советы родителям.



- **Апельсин** снимает беспокойство и чувство тревоги.
- **Лаванда** обладает антидепрессивным действием, восстанавливает сон, избавляет от мигрени.
- **Лимон** снимает депрессию и бессонницу, уменьшает чувство тревоги.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Поэтому исключите из общения с ребенком такие фразы:

запугивания: «Если не сдашь, будешь дворником работать!».
Страх — плохой помощник.

манипуляции: «Напишешь на двойку, у меня же будет инфаркт».

вызывающие беспомощность и чувство вины: «Надо было раньше за ум браться, с десятого класса уже готовиться!».

Вернуть время назад никто не в силах, так что придется идти на ГИА с теми знаниями, что уже есть, но попытаться извлечь из этого максимум.

• **показное равнодушие:** «Твои экзамены, ты и готовься, мне все равно».

Помните, что ситуация проверки и оценки способна вызвать стресс даже у взрослого человека!

1. Определите вместе с ребенком график и режим подготовки — не стоит пытаться выучить весь материал по предмету, но стоит обратить внимание на проблемные зоны.
2. Особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к панике. Задача взрослого - создание ситуации успеха, поощрение, поддержка.
3. Обсудите с ребенком планы и перспективы возможных результатов.
4. Постарайтесь привести в порядок собственные эмоции — ваше спокойствие может стать той опорой, на которой будет держаться спокойствие вашего ребенка.
5. Необходимо научить ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга, с помощью которых он сможет привести себя в порядок в аудитории.