

**Советы
психолога
ученику и
его родителям
в период подготовки
к экзаменам**

Как подготовиться к успешной сдаче экзамена.

- **Успокойся**, привыкни к мысли о неизбежности сдачи экзамена, начни планомерную подготовку к нему.
- **Разберись в своих индивидуальных особенностях** (тип темперамента, ведущий канал восприятия) и выбери с учётом этого наиболее эффективные для тебя приёмы и способы запоминания материала.
- **Составь план подготовки к экзаменам**, определи, что и в какой последовательности будешь учить каждый день.
- **Активно работай на уроке**, готовься к каждому уроку, не пропускай занятия без уважительной причины, ибо каждый урок – шаг к успеху на экзамене.
- **Следуй советам своих учителей** по способу решения и оформления заданий. Сразу учись оформлять свою работу правильно, грамотно, разборчиво, на экзамене этому учиться поздно.
- **Применяй логические приёмы изучения материала.**
- **Отрегулируй режим дня**, режим сна и режим питания. Чередуй учение с отдыхом. Вечером перед экзаменом не занимайся, погуляй и выспишься.

Приём логического изучения материала.

Существует несколько приёмов изучения материала.

Предлагаем тебе один из них:

- **просмотри** весь объём материала и раздели его мысленно на несколько небольших частей, которые бы уместались в поле твоего зрения и находились на одной странице;
- **прочитай** одну часть и дай ей заголовок. Мысленно (либо вслух) вспомни основные моменты данной части, запиши эти моменты в краткой форме;

- также изучи и все следующие части, составь краткий план из заголовков всех частей;
- прочитай весь текст;
- мысленно или вслух расскажи о прочитанном по своему плану и по записям;
- выдели в тексте правила, формулы, даты и спиши их в тетрадь;
- попробуй повторить вслух даты и правила, используя свои записи;
- попроси кого-нибудь задать вам вопросы по тексту;
- очень полезно рассказывать материал самому себе перед зеркалом.

Очень часто перед экзаменом учащийся беспокоится по поводу того, что он ничего не знает. Чтобы такого ощущения не возникло, проанализируй, весь ли материал ты охватил, и вспомни, как изучал его, ты убедишься, что твои знания прочны.

Умей правильно вести себя во время экзамена.

Сосредоточься!

Забудь про окружающих!

Начни с лёгкого! Начни отвечать на вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься, и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

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

Читай задание до конца!

Проверь!

Желаем успеха!

Уважаемые родители выпускников!

Вы можете стать хорошими помощниками вашим детям! Примите к сведению несколько простых рекомендаций.

- Учитывая особенности вашего ребёнка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к экзаменам.
- Помогите отрегулировать режим дня, режим сна, режим питания. В экзаменационный период ребёнку нужен хороший отдых: прогулки на свежем воздухе, чередование умственной деятельности с двигательной активностью и полноценный сон. Установлено, что одна бессонная ночь снижает интенсивность работы мозга на 9 %.
- Чтобы снять тревожность ребёнка перед экзаменом, не увлекайтесь успокоительными лекарственными средствами. Лучше предложить ребёнку крепкий чай с лимоном, немного шоколада и банан, в котором содержатся вещества, успокаивающе действующие на организм.

Психологи подчёркивают, что детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства. Поэтому постарайтесь строже контролировать не только слова, но и свои эмоциональные «всплески». Иногда разногласия в семье порождают стрессовое состояние ребёнка. Постарайтесь быть терпимыми друг к другу, сохранять мир и согласие в семье. Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребёнку. Верьте в своего ребёнка и его успех.

Советы родителям

- Обеспечьте дома удобное для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребёнка после экзамена.
- Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.