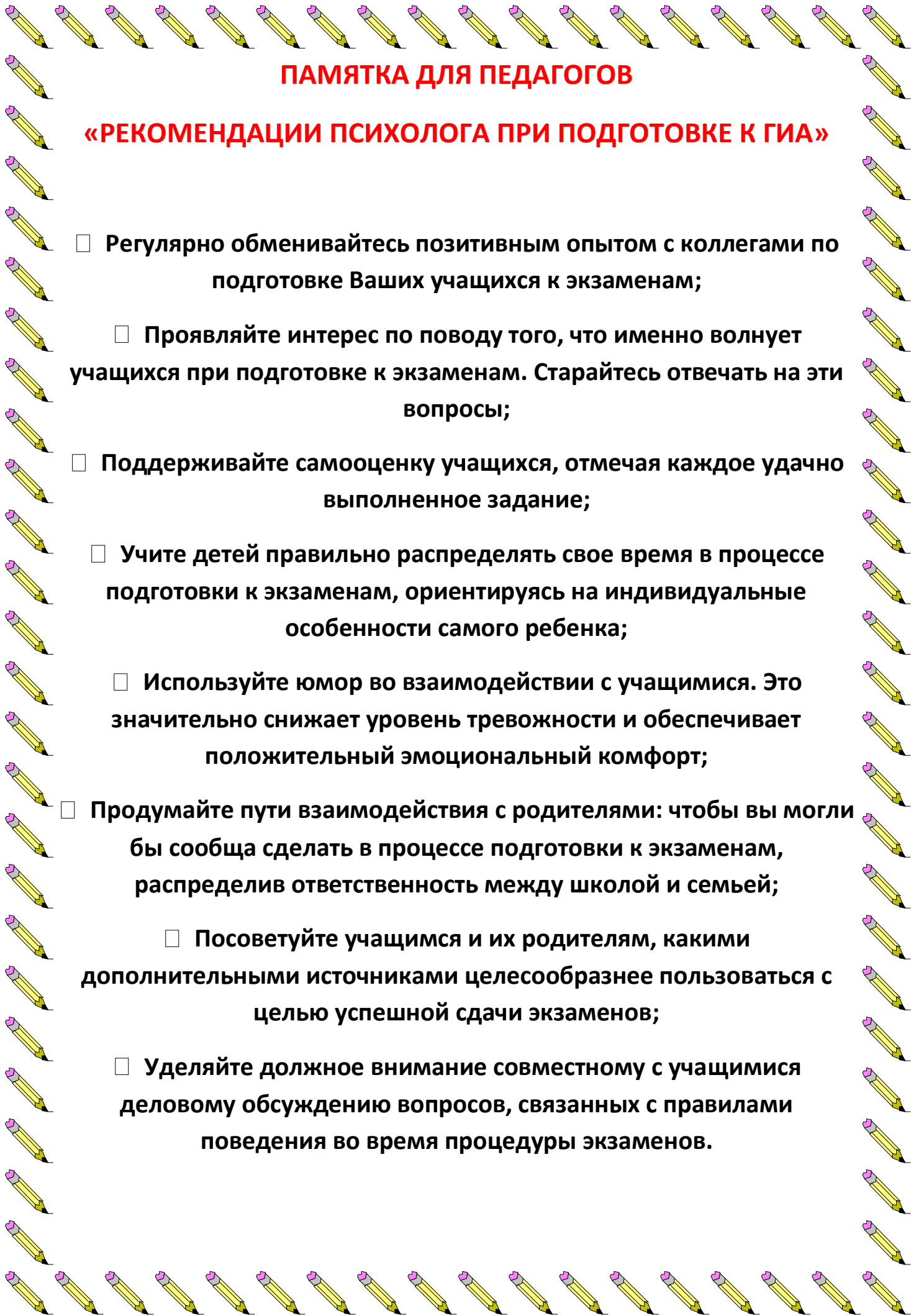
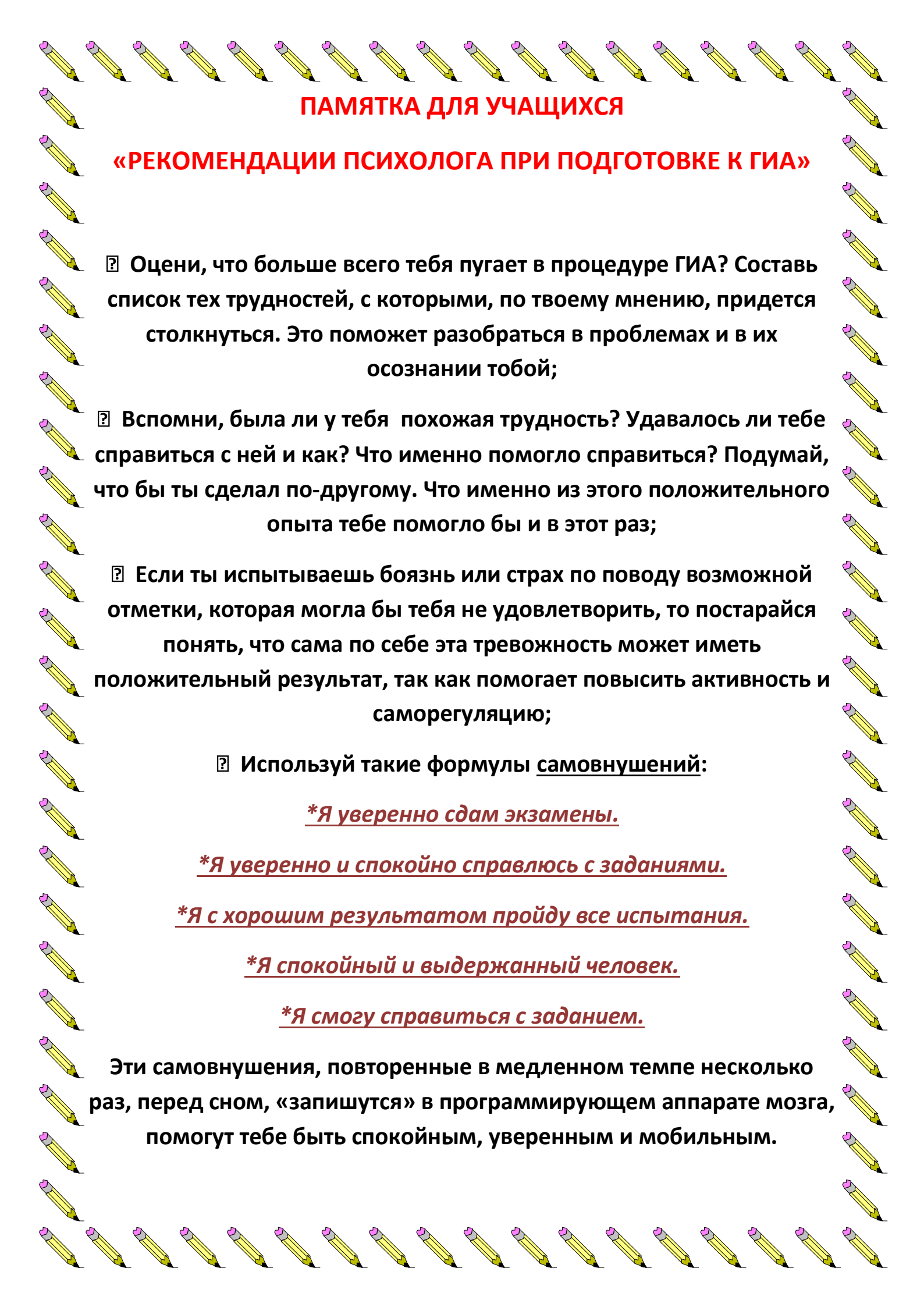




ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА»

- ☐ Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к экзаменам;
- ☐ Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к экзаменам. Старайтесь отвечать на эти вопросы;
- ☐ Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;
- ☐ Учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к экзаменам, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;
- ☐ Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;
- ☐ Продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к экзаменам, распределив ответственность между школой и семьей;
 - ☐ Посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи экзаменов;
 - ☐ Уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры экзаменов.



ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

«РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА»

❓ Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ГИА? 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 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;

❓ 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 экзамены.*

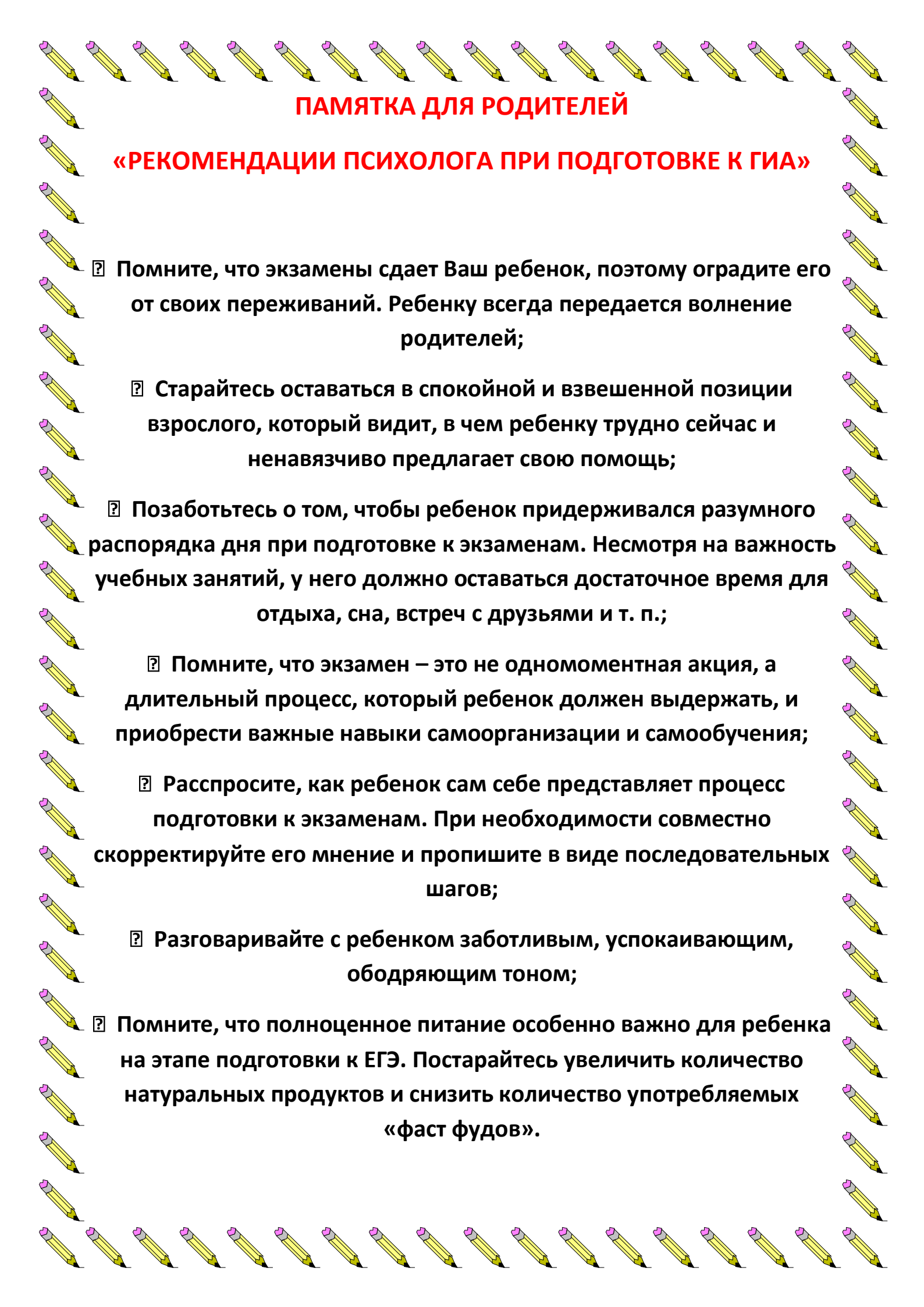
**Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.*

**Я с хорошим результатом пройду все испытания.*

**Я спокойный и выдержанный человек.*

**Я смогу справиться с заданием.*

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



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА»

- ? Помните, что экзамены 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 экзаменам. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;**
- ? Помните, что экзамен – 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 экзаменам. 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».**