***Уважаемые старшеклассники!***

Наступает пора сдачи государственных экзаменов и поступления в ВУЗ.

У вас возникает много вопросов?

Как не растеряться в самый важный момент?

Куда пойти дальше учиться?

Как выбрать профессию?

Вы можете задать любые вопросы, и с вами поделятся опытом специалисты «Валеоцентра».

Помните свой выбор вы делаете сами!



По вопросам консультации вы можете обращаться в Центр психолого-медико-социального сопровождения «Валеоцентр»

*300002, ул. Галкина, 17, тел. 47 – 31 –01; тел./факс 39 – 30 – 17*

*e-mail:* [*valeocentre@mail.ru*](mailto:valeocentre@mail.ru)*; http://www.valeocentre.ru*

* **Способы снятия нервно-психологического напряжения:**  
  1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.   
  2. Спортивные занятия.   
  3. Контрастный душ.   
  4. Стирка белья.  
  5. Мытье посуды.  
  6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.  
  7. Скомкать газету и выбросить ее.  
  8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.  
  9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.  
  10. Слепить из газеты свое настроение.  
  11. Закрасить газетный разворот.  
  12. Громко спеть любимую песню.  
  13. Покричать то громко, то тихо.  
  14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».  
  15. Смотреть на горящую свечу.  
  16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.   
  17. Погулять в лесу, покричать.  
  18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

**Центр психолого-медико-социального сопровождения**



**«Валеоцентр»**

*300002, ул. Галкина, 17, тел. 47 – 31 – 01; тел./факс 39 – 30 – 17*

*e-mail:* [*valeocentre@mail.ru*](mailto:valeocentre@mail.ru)*; http://www.valeocentre.ru*

**Психологические аспекты подготовки к ЕГЭ: памятка для выпускников**

* ***Как подготовиться психологически***  
  — Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.   
  — Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.  
  — Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего на-пряжения, усталости, достижению расслабления.
* ***Что делать, если устали глаза?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если уста-ли глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.  
Выполни два любых упражнения:  
— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);  
— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;  
— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);  
— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в проти-воположную сторону.

* ***Режим дня***

Раздели день на три части:  
— готовься к экзаменам 8 часов в день;   
— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;  
— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

* ***Питание***

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Упот-ребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

* ***Место для занятий***

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повы-шают интеллектуальную активность.

* ***Как запомнить большое количество материала***

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко за-пиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фак-тов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на ма-леньких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

* ***Как развивать мышление***

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.  
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мыш-ление невозможно без знаний.  
3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.  
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря во-просам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мыш-ления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сто-рон, замечать новое в привычном.  
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, срав-нивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышле-ния.  
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.   
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления – свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использо-вание письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

* ***Некоторые закономерности запоминания***

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отры-вок учить полезнее, чем короткое изречение.  
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.  
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с пе-рерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу  
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.  
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно на-чинать с большего.  
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

* ***Условия поддержки работоспособности***

1. Чередовать умственный и физический труд.   
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.  
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).  
4. Минимум телевизионных передач!

* ***Рекомендации по поведению до и в момент экзамена***

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.  
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.  
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не бу-дешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.  
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.   
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.   
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хит-рее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершен-но спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в ку-лаки.   
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:  
— сядь удобно,  
— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),  
— задержка дыхания (2–3 секунды).  
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как запол-нить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.   
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.  
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомнева-ешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.   
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.  
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, ко-торые явно не подходят.   
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!  
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.  
15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

**Рекомендации для родителей при сдаче ГИА**

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

-Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

-Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов — это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

-Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

-Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

-Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведьтестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

-Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

-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 и т. д. стимулируют работу головного мозга.

-Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

-Не критикуете ребёнка после экзамена.

-Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.



Как помочь ребенку при сдаче ГИА?

Рекомендации по этому вопросу вы можете получить здесь в этой памятке!

**Центр психолого-медико-социального сопровождения**



**«Валеоцентр»**

*300002, ул. Галкина, 17, тел. 47 – 31 – 01; тел./факс 39 – 30 – 17*

*e-mail:* [*valeocentre@mail.ru*](mailto:valeocentre@mail.ru)*;* [*http://www.valeocentre.ru*](http://www.valeocentre.ru)

**

Памятка для родителей

Время сдавать ГИА

**[](https://www.google.ru/url?q=http://uuonyurba.ru/ege.html&sa=U&ei=U21OU4MZiavgBO6DgegM&ved=0CDMQ9QEwAw&usg=AFQjCNFJxfbU326PaXOnT55lthlo44179A)Уважаемые родители!**

ЕГЭ основан на тестовых технологиях. Тестирование как новая форма экзамена накапливает свой опыт и требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса.

**Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий**.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

[](https://www.google.ru/url?q=http://zvukofrenia.ru/professionaljnyj-vzgljad/ege-po-literature/&sa=U&ei=rWxOU8-BNMaU4ASn8oCAAg&ved=0CD0Q9QEwCDgU&usg=AFQjCNGd7TQaAsIJKe6m1ndAW44mitQRPQ)

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребенок – «жаворонок» или «сова», пусть занимается преимущественно утром или вечером.

Днем можно (и нужно) заниматься и «совам», и «жаворонкам».

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги. –

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.

Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

1) пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

2) внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам учащиеся уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);

3) если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

4) если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**Признаки стресса:**

**физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

**эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

**поведенческие:** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

Центр психолого-медико-социального сопровождения «Валеоцентр»

*300002, г. Тула, ул. Галкина 17, тел. 47-31-01*

*e-mail:* [*valeocentre@tula.net*](mailto:valeocentre@tula.net) *http://*[*www.valeocentre.ru*](http://www.valeocentre.ru/)

**Советы психологов родителям**



**Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

5. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

6. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.



Управление образования администрации г.Тулы

муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей,

нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, -

# центр психолого-медико-социального сопровождения «Валеоцентр»

*300002, г. Тула, ул. Галкина 17, тел. (4872) 47-31-01 тел/факс (4872) 39-30-17*

*e-mail:* [*valeocentre@mail.ru*](mailto:valeocentre@mail.ru) *http://*[*www.valeocentre.ru*](http://www.valeocentre.ru/)

**Рекомендации учителям,**

**готовящим учащихся к сдаче ЕГЭ**

Для успешной подготовки учащихся к прохождению процедуры ЕГЭ используйте следующие рекомендации:

Сосредотачивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.

Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.

Помогайте избежать ошибок.

Поддерживайте выпускника при неудачах.

Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить Единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

Приложите усилия, чтобы родители ознакомились с правилами для выпускников и оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности - это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.



**Памятка**

**Как научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов**

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он чаще воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача — как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем — напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в