**16 февраля 2017 года подготовила и провела**

 **зам. Директора по НМР**

**Рябченко И.И.**

**Методический семинар на тему:**

**Как помочь детям подготовиться к экзаменам.**

**Советы родителям:**

**Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период**

**подготовки и сдачи ЕГЭ и ОГЭ?**

  **Советы психолога детям.**

*Необходимо подготовиться к экзамену психологически:*

*-*Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие.

*-* Постараться сначала запомнить то, что даётся легко, а потом переходить к изучению трудного материала.

*-* В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, общайтесь с интересными людьми, помогите тем, кто особенно нуждается в вашей любви, заботе, ласке.

*-* Важно соблюдать режим дня:разделите день на три части: учебный труд - 8 часов, отдых - 8 часов, сон - не менее 8 часов.

*-* Организуйте своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало вас во время работы.

- Следите за вашим питанием: оно должно быть трёх - четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами;

- отдавайте предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.

- отлично улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.

- сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном   переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом).

- достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему   можно при помощи чая из тмина (2 чайные ложки измельчённых семян на чашку).

- успешно грызть гранит науки позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С).

- хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие
необходимое мозгу вещество - серотонин.

- Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.

- Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.

- Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.

- Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.

- Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиям устраивайте физкультурные минутки.

- Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.

Очень важно выяснить свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).

**При хорошей зрительной памяти:**

- выделяйте специальными знаками отдельные места записей;

- читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках);

- письменно составляйте план ответа;

- используйте сокращённую запись материала;

- составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы;

- выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.

**При хорошей звуковой памяти:**

**-** читайте запоминаемый материал вслух;

- если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на диктофон, а затем периодически прослушивайте;

 - при чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений,   частей текста;

 - можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни;

 - изучив содержание вопроса, перескажите его;

 - помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

**При выраженной памяти на движения:**

**-** используйте повторную сокращённую запись материала;

- не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката;

- попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала.

 Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.

 - важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

Развивайте и отстающие типы памяти.

**Непосредственно в день проведения экзамена** постарайтесь быть максимально сосредоточенным и спокойным, помните, что экзамен – это не приговор, а временное испытание, с которым вам по силам справиться. Лучше заранее подготовить всё необходимое для экзамена. В начале тестирования внимательно слушайте инструкцию. Вам сообщат необходимую информацию

(как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны! От того, насколько внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

**Во время тестирования:**

- Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, внимательно прочитаете вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться;

- Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь. Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

«Экзамен»  в переводе с латинского означает «испытание».    Несомненно, это ответственный период в жизни каждого старшеклассника. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности, анализ соответствия уровня развития выпускников образовательному стандарту. В современном российском образовании для этой цели применяются новые формы – основной государственный экзамен (ОГЭ) в 9 классах и  единый государственный экзамен (ЕГЭ) в 11 классах. Своеобразие этих форм, непохожесть  на традиционный экзамен,  вызывают определенные трудности, как у выпускников, так и родителей. С ними  подросткам приходится сталкиваться  как  в подготовительный период, так и во время самого экзамена. Но, несомненно, основная психологическая поддержка требуется  именно на подготовительном этапе.

В подготовке выпускников к экзаменам огромную роль играют родители. Именно родители в большей степени внушают уверенность детям в своих силах или, наоборот, повышают тревогу и стресс, т.к. родители принимают непосредственное  участие в выпускных экзаменах, следовательно, им тоже необходима особая подготовка. **Помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность детей и обеспечить подходящие условия для занятий. Не допустить стрессового состояния у ребенка.**

Признаки стресса могут быть:

- **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.

Чтобы успешно сдать экзамен, родителям важно создать в семье благоприятные условия и помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.

**Для этого необходимо соблюдать простые рекомендации:**

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

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Для этого подойдут фразы: «Ты у меня все сможешь…», «Я уверена, ты справишься с экзаменами…», «Я тобой горжусь…», «Чтобы не случилось ты для меня самый лучший…».

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши в силу возрастных особенностей могут эмоционально «сорваться».

- Повышайте уверенность ребенка в себе. Чем больше дети боятся неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием детей, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- Во время подготовки подросток регулярно должен делать короткие перерывы. Объясните ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. Как известно «Лучший отдых – смена деятельности». В перерыве лучше заняться не умственной, а физической работой: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, порисовать и т.д. В зависимости от того, кто Ваш ребенок – «жаворонок» или «сова», пусть занимается преимущественно утром или вечером.

- Частая ошибка при подготовке к экзаменам - стремление ребенка выучить всё в последнюю ночь. Родители должны помнить, что последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний. Договоритесь с подростком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. На интеллектуальную активность благоприятно влияют желтые и фиолетовые цвета в интерьере. Достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки этих цветов, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

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

*Помогите детям распределить темы подготовки по дням*

* Ознакомьте их 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.
* Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте детей ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий в интернете).

Кроме успешной предметной подготовки важным критерием успеха на экзамене является эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, несмотря ни на что. Экзамен - наиболее сложная стрессовая ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, к его личностным качествам, к его психической устойчивости. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит.

- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи.

- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации.