Советы психолога родителям.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА?

* Владением информации о процессе проведения экзамена
* Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы
	+ Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
	+ Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
* Участием в подготовке к экзаменам
	+ Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
	+ Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
	+ Проведите репетицию письменного экзаменам. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
* Организацией режима (именно родители могут помочь своему девятикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.
	+ Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
	+ Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

**Советы психолога**

**Уважаемые учащиеся 9-х классов!**

Уже очень скоро Вам предстоит сделать важный и ответственный шаг - сдать ГИА.

Часто говорят, что экзамен - это лотерея. И, конечно, ошибаются. Подготовка и сдача экзамена - это ещё и технология, и даже тайны, порой очень маленькие, но неизменно очень значительные и, несомненно, важные. Но в первую очередь сдача экзамена - это серьезная и большая работа, основательная подготовка.

Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе – это слишком серьезная вещь, которую при всем желании невозможно сформировать в короткое время.

**Главное - без паники!**

Форма тестирования, в которой проводится Государственная Итоговая Аттестация, даёт Вам целый ряд преимуществ, прекрасную возможность систематизировать и показать знания, полученные в школе за годы обучения. Проделанная вами работа по подготовке к экзамену, не будет зависеть ни от каких побочных обстоятельств - только от четкого и правильного ответа на четко сформулированные вопросы. Воспользуйтесь этой возможностью по максимуму, покажите всё, на что Вы способны!

Предлагаем Вам ряд советов по подготовке к экзаменам, о том, как вести себя накануне экзамена.

**Подготовка к экзамену**

• Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

• Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

• Составь план подготовки. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

• Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

• Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

• Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

• Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

• Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

• Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

• Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне экзамена**

• Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

• Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло; постарайся одеться так, чтоб тебе было комфортно.

**Желаем Вам успехов!!!**