ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

#### «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР

**ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ**

**«МАГИСТР»**

630004, г. Новосибирск,

ул. Шамшурина, 6.

Тел.: 8 (383) 2222-616

# Main education department

Novosibirsk city administration

Municipal education STATE institution

OF THE PROFESSIONAL SUPPLEMENTARY EDUCATION

NOVOSIBIRSK CITY

##### «MUNICIPAL CENTER OF

**EDUCATION AND HEALTH**

##### «MAGISTR»

630004, Novosibirsk

6, Shamshurina street

Tel.: 8 (383) 2222-616

\_\_\_\_04.03.15\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_35\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Начальнику отдела

общего образования ГУО мэрии  
М.В. Фомичевой

Уважаемая Марина Валерьевна!

В соответствии с письмом Минобрнауки Новосибирской области   
№ 1031-03/25 от 13.02.15 «О психологической подготовке к ГИА обучающихся выпускных классов в 2015 году» предлагаем рекомендации для всех участников образовательного процесса:

* рекомендации родителям по психологической поддержке   
  (Приложение 1);
* рекомендации педагогам по психологической поддержке   
  (Приложение 2);
* рекомендации учащимся по психологической подготовке к ГИА (Приложение 3).

Педагог-психолог лаборатории

практической психологии Е.В. Атамасова

Педагог-психолог Л.В. Аверьянова

Педагог-психолог А.В. Карих

**Приложение 1**

**«Рекомендации родителям по психологической поддержке и сопровождению детей в период подготовки к ГИА»**

Слово «экзамен» переводиться с латинского как «испытание». Единый государственный экзамен является действительно сложным испытанием для современных выпускников. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ.

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

**Основные причины переживаний выпускников:**

1. Сомнение в полноте и прочности знаний
2. Стресс незнакомой ситуации
3. Стресс ответственности перед родителями и школой
4. Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе и т.д.
5. Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания, особенности запоминания и т.д.

**Чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

* Опираться на сильные стороны ребенка;
* Избегать подчеркивания промахов ребенка;
* Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
* Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;

Как родители могут поддержать своих детей при проявлениях переживаний выпускников:

1. *Сомнение в полноте и прочности знаний:*

* Обсудите с ребенком, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, и почему. Выясните, какую помощь ждет от Вас ребенок (организующая, эмоциональная, учебная). Эта информация поможет совместно создать план подготовки и понять, на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

1. *Стресс незнакомой ситуации:*

* Постарайтесь успокоиться сами, так как ваше эмоциональное состояние передается детям и их волнение только усиливается.
* Окажите максимально возможную позитивную поддержку: подбадривайте ребенка, вселяйте в него чувство уверенности, настраивайте на положительный результат.

1. *Стресс ответственности перед родителями:*

* Взаимодействие с ребенком необходимо выстраивать с помощью доверия, взаимной поддержки, понимания всей трудности ситуации.
* Не желательно фиксировать постоянное внимание ребенка на экзамене. Если говорить об экзамене слишком часто – у ребенка может возникнуть защитная реакция (равнодушие, негатив и т.д.).
* Прислушивайтесь к просьбам ребенка, пусть ваш ребенок чувствует вашу поддержку и желание помочь.

1. *Психофизические и личностные особенности:*

* Обратите внимание на питание ребенка. Благоприятно на активизацию работоспособности и мозговой деятельности влияют грецкие орехи, мед, шоколад, морепродукты. Следите за тем, чтобы ребенок обязательно принимал витамины (с микроэлементами).
* Обратите внимание на сон ребенка: его продолжительность должна быть не менее 8 часов.
* Не допускайте перегрузок: время подготовки должно чередоваться со временем отдыха.
* В период сдачи экзаменов постарайтесь не загружать ребенка проблемами бытового характера.
* Помогите ребенку контролировать свое эмоциональное состояние: чаще спрашивайте о его самочувствии, о настроении. Очень часто сниженное эмоциональное состояние становится причиной простудных и вирусных заболеваний
* Договоритесь с ребенком о времени для просмотра телевизионных передач и компьютерных развлечений.

1. *Сомнение в собственных способностях:*

* Обсудите с ребенком «сильные стороны» развития его психических процессов (память, тип мышления, особенности восприятия, внимания) и возможности их использования при подготовке и сдачи экзамена.
* Возможно, следует обратиться за помощью к психологу для выявления особенностей развития познавательной сферы и, исходя из этого, получения рекомендаций для успешной подготовки к сдаче ЕГЭ.

**Приложение 2**

**«Рекомендации педагогам по психологической поддержке и сопровождению детей в период подготовки к ГИА»**

Как педагоги могут научить учащихся психологически готовить себя к ответственному событию?

* постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ГИА. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ГИА;
* регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ГИА;
* проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ГИА. Старайтесь отвечать на эти вопросы;
* поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;
* учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ГИА, 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 ГИА, распределив ответственность между школой и семьей;
* познакомьте учащихся с методикой подготовки к ГИА. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;
* посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ГИА;
* уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ГИА.

**Приложение 3**

**«Рекомендации учащимся по психологической подготовке к ГИА, позволяющей более эффективно сдать экзамены»**

1. Подготовка к экзамену:

* сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.;
* 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 занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы;
* 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;
* готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, 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.

1. 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, погуляй. 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;
* в школу перед экзаменом ты должен явиться, не опаздывая.

1. Во время экзамена:

* сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы;
* начни с легкого! Начни с решения тех задач (ответа на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы;
* читай вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах;
* запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по легким вопросам (задачам) ("первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг");
* проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки;
* угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность;
* не паникуй! Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!