

РЕКОМЕНДАЦИИ

По психологической подготовке к единому государственному экзамену учителям, выпускникам и их родителям (рекомендации составлены по материалам службы практической психологии Центра аттестации и контроля качества образования РДРМЦ МО РС (Я)) ОГЭ основан на тестовых технологиях. Такая новая форма экзамена требует хороших знаний по предметам, предварительной психологической подготовки всех участников образовательного процесса (учителей, родителей, учащихся).

Советы учителям:

Учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения учащихся с 5-11 классы практически по всем предметам, выносимым на ОГЭ. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ОГЭ реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ОГЭ, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Советы ученикам:

У многих учеников ситуация экзамена вызывает такие яркие отрицательные эмоции, что в результате на связанную с экзаменом тревогу тратится куда больше сил, чем собственно, на то, чтобы подготовиться и сдать его.

Как же подготовиться к экзаменам максимально эффективно, не тратя попусту энергию? И как действовать на самом экзамене, чтобы показать свои лучшие стороны и добиться хорошего результата?

Некоторые рекомендации по подготовке к ОГЭ:

- не нужно экономить время на сон! Экономия времени на сне ведет к тому, что снижается продуктивность интеллектуальной деятельности в другое время суток;
- нужно относиться к экзаменам более осмысленно и потратить интеллектуальные усилия на то, чтобы выделить ключевые вопросы, смысловые блоки курса;
- делать мини-конспекты, смысловые схемы ответов;
- настраивайте себя на успех.

К ОГЭ и подготовке к нему нужно относиться как к важной части обучения, а не как к некому препятствию, которое требуется преодолеть.

- **Советы родителям:**

Родителям в первую очередь нужно помогать ребенку сохранять душевное равновесие, бодрость духа, ритм активной жизни, беречь от стрессов:

- радуйтесь успехам ребенка;
- ребенок должен чувствовать, что он любим.

Формула самовнушения.

- Я полностью контролирую свое поведение. Я вижу трудности на своем пути и это возможности моего личностного роста.
- Я контролирую свои мысли и чувства.
- Я с каждым днем чувствую себя более уверенным.
- Я в состоянии достичь своей цели, и я достигну своей цели.
- Я представляю себя счастливым, здоровым и успешным.
- Я буду таким, каким себя представляю.
- Я спокоен и уверен в себе.