Памятка в помощь учащимся 9-х классов при подготовке к ПГК

1.Готовиться к тестированию лучше в состоянии относительного покоя. Начинай готовиться к тестированию заранее, понемногу, по частям.

2.Ставь цель: запомнить надолго.

3.Если очень трудно собраться с силами и с мыслями – начни с самого легкого.

4.При подготовке к тестированию необходимо соблюдать режим дня. Возьми за правило: 8 часов на подготовку (включая и учебную деятельность), 8 часов на сон, 8 часов на различную деятельность ( питание, прогулка на свежем воздухе, общение с друзьями).

5.Начало тестирования. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я все знаю! У меня все получится!»

6.Соберись с мыслями, приведи в порядок свои эмоции.

7.Слушай внимательно. Чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования (можешь потерять время).

8.Состедоточься и забудь об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста и бланк с заданием.

9.Не торопись, читай задание до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10.Начинай работу с вопросов на которые ты точно знаешь ответ, тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.

11.Действуй методом исключения, последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

12.Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор- доверься своей интуиции!

13.Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Психолог: Губарева Е.В.

Советы родителям

Как помочь детям подготовиться к ПГК

 Психологическая поддержка- это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка при сдаче ПГК. Как же поддержать его?

1.Убрать гиперопеку (зависимость ребенка от взрослого).

2.Перестать навязывать нереальные стандарты.

3.Не стимулировать соперничество со сверстниками.

4.В поддержке основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка.

5.Поддержать ребенка – значит поверить в него.

6.Научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку : «Ты сможешь это сделать».

 Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь желание сделать следующие:

1.Забыть о прошлых неудачах ребенка.

2.Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним.

3.Существуют слова, которые поддерживают детей, например «Я уверена, ты справишься», « у тебя все получиться», « ты все знаешь». Поддержать можно посредством прикосновений, совместных действий, выражением лица.

ИТАК, 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,

- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи,

- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания,

- Не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов,

- Наблюдайте за самочувствием ребенка,

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, чередуйте занятия и отдых, питание,

- Обеспечьте дома удобное место для занятий.

Психолог: Губарева Е.В.