

## Практические рекомендации для родителей «О ВПР, экзаменах и не только...»

1. Не повышайте тревожность ребенка накануне оценочных процедур - это может отрицательно сказаться на результатах. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. Повышайте уверенность детей в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
4. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
5. Контролируйте режим подготовки ребенка к оценочным процедурам, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал учебным занятиям школьника.
7. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
8. Накануне ответственного испытания обеспечьте ребенку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться.
9. Не критикуйте ребенка после оценочных процедур. **Помните:** главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!

## **Рекомендации психолога учащимся при подготовке к экзаменам и проверочным работам**

Чтобы начать готовиться к предстоящим оценочным процедурам, необходимо знать особенности своей памяти. Ведь у каждого человека виды памяти развиты по-разному. У кого-то лучше слуховая память, у кого-то зрительная, тактильная.

**Тест на выявление ведущего вида памяти** (зрительная память, слуховая, моторная, смешанная).

Для тебя большое значение имеет общение с людьми вживую. (С)

Личный контакт ты предпочтешь переписке и различным социальным сетям. (З)

Ты чаще молчалив, предпочитаешь наблюдать за другими. (С)

Читая про себя, ты двигаешь губами. (С)

Ты очень эмоционален, общителен, многословен. (М)

Ты активно жестикулируешь при беседе. (З)

Ты можешь подолгу смотреть в окно, разглядывать картинки, выбираешь обычно книги с иллюстрациями. (М)

Ты не можешь спокойно усидеть при чтении. (З)

В процессе работы ты можешь параллельно что-то чертить, рисовать или штриховать. (З)

У тебя хорошая память на лица, зато ты часто забываешь или путаешь имена. (М)

Тебе нравится тестировать новые вещи, и ты охотно занимаешься конструированием. (М)

Ты делаешь частые перерывы при выполнении домашних заданий. (З)

В обучении тебе важно быть в команде. (С)

Ты охотнее занимаешься один. (З)

Тебе легче запомнить прочитанное, чем услышанное. (М)

Ты лучше запоминаешь события, которые имели место быть, чем рассказанные кем-то. (З)

Ты частенько теребишь свои волосы или одежду, перебираешь в руках какие-либо предметы. (М)

Обработка результатов. Подсчитывается наибольшее количество ответов в определенной группе (З – зрительная память, С – слуховая память, М –

моторная память, если одинаковое количество баллов в нескольких группах, речь идет о смешанном виде памяти).

### **Способы запоминания материала на основе ведущего вида памяти.**

#### Зрительная память:

1. Найдите место, где нет никаких отвлекающих факторов, ничего такого, что будет бросаться в глаза.
2. Выделяйте темы, разделы, образцы разными цветами, так вам будет легче запомнить.
3. Размещайте свои записи, заметки на видном месте, например, на столе, дверях или дверцах шкафа. Читайте их каждый раз, когда проходите мимо.
4. Часто пишите и переписывайте свои заметки. Когда обращаетесь к своим записям, пересмотрите все пункты.
5. Найдите ключевые слова, на которые вы будете опираться.

#### Слуховая память:

1. Повторение вслух – ключевой фактор.
2. Читайте материал, делайте перерыв на 20 мин, читайте снова.
3. После повторного прочтения попытайтесь рассказать самому себе вслух.
4. Вы можете записывать свою речь на диктофон, затем прослушивать свой голос по мере необходимости.

#### Тактильная память:

1. Вам необходимо пространство для перемещения, не сидите в комнате на одном месте. Ходите, жестикулируйте, используйте мимику и пантомимику.
2. Придумывайте свои ассоциации.
3. Передвигайтесь по комнате.
4. Создавайте образы, пишите в воздухе, прописывайте как бы в уме информацию.

## Практические рекомендации для учащихся

### при подготовке к экзаменам.

- Рисуйте в уме только ситуации успеха. Не программируйте свой мозг на неуспех. Мыслите позитивно.
- Формулируйте позитивные установки и формулы самовнушения. Например: «сейчас я чувствую себя хорошо; я могу расслабиться, а потом быстро собраться; я могу управлять своими внутренними ощущениями; я справлюсь в любой момент с любым напряжением, когда пожелаю; внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке».
- Ваш оптимистический настрой будет способствовать мобилизации внутреннего физиологического ресурса организма и ваших интеллектуальных возможностей.
- Настройтесь на достижение своей цели, увидите ее.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа.
- Никогда не говорите фразы «попытаюсь» и «не могу». Они способны разрушить все ваши усилия для достижения успеха.
- Беспокойтесь на здоровье, но правильно:
  - попробуйте разобраться, чего Вы боитесь,
  - предпримите действия, чтобы избежать этой ситуации,
  - проясните все неточные сведения и состояние тревоги снизится.
- Дышите глубоко и ровно. Кислород необходим для эффективной работы мозга. Глубокое ритмичное дыхание снимает избыток напряженности и способствует лучшей концентрации внимания. При мобилирующем дыхании - после вдоха задерживается дыхание. В случае сильного напряжения перед началом экзамена поможет успокаивающее дыхание - сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.