

## **Психологическая поддержка учащихся при подготовке и сдаче ВОУД**

### **Советы психолога**

#### **Как готовиться к ВОУД**

1. *Определи для себя, что ты знаешь, что умеешь и чего не знаешь и не умеешь.*
2. *Составь план повторения.  
Ты достигнешь лучших результатов, если будешь повторять одновременно два различных предмета в одни и те же дни (например, математику и историю, географию и русский язык, физику и иностранный язык и т. п.).  
Лучше, если один из предметов будет любимым, а другой нелюбимым.*
3. *За день перед ВОУД, а также в день самого ВОУД не повторяй уже ничего.*

#### **ТЕХНИКА ПОВТОРЕНИЯ.**

1. *Выдели время на занятия в паре с одноклассником.  
Каждый из вас силен в чем-то другом. Важно друг другу помочь, объяснить трудные вопросы.*
  2. *Повторяй материал большими частями. Нужно разделить материал по данному предмету на несколько больших частей, которые объединяются друг с другом по смыслу. Такая часть обычно состоит из нескольких глав.  
Прочитай всю часть два раза и повтори вслух. Если пока не запомнил, не страшно – отложи это на время.*
  3. *Повтори «забытый материал» за три дня, а в последующие три дня повтори его в той же очередности, в которой учил. При очередном повторении начинай не с прочтения, а с пересказа – вслух и громко!*
  4. *Не повторяй, если не понимаешь. Попробуй разобраться сам. Спроси, как понял этот материал твой друг, с которым вы время от времени вместе занимаетесь. Если еще возникают вопросы, проконсультируйтесь с учителем.*
  5. *Помни о перерывах в работе. Если работаешь быстро, делай перерывы на 10 минут через каждые 30-45 минут работы. Если работаешь медленнее, то делай перерывы через каждый час работы.  
Иногда, после прочтения или повторения сложного материала, делай очень короткие перерывы (1-2 минуты).*
  6. *Свободное время проводи в движении и на свежем воздухе.*
  7. *На время сдачи ВОУД отложи встречи со своими друзьями из шумной компании. Оставь это «на после».*
- Желаем вам успехов!**

#### **Рекомендации психолога**

##### **учащимся по поведению до и в момент проведения ВОУД**

1. *За день до начала ВОУД постарайся отдохнуть.*
2. *Перед ВОУД обязательно хорошо выступишь.*
3. *И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Выполни дыхательные упражнения. Иди в класс. Чем больше ты не будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.*

4. *Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.*
5. *Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.*
6. *Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.*
7. *Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:*
  - *сядь удобно,*
  - *глубокий вдох через нос (4-6секунд),*
  - *задержка дыхания (2-3секунды).*
8. *Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.*
9. *Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.*
10. *Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.*
11. *Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.*
12. *Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.*
13. *Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!*
14. *Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.*

***Желаем вам успехов!***