

Советы психолога выпускникам. Как подготовиться к ГИА и ЕГЭ

Подготовка

1. **Подготовь место для занятий:** убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Если вы введете в интерьер комнаты для занятий желтый и фиолетовый цвета, то сможете повысить интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или букета цветов без резкого запаха.

2. **Нужно составить план занятий.** В зависимости от того «сова» ты или «жаворонок», максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, какие именно разделы и темы.

3. **Начинать нужно с самого трудного,** с того раздела, который знаешь хуже всего.

4. **Чередуй занятия и отдых,** скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв, во время которого лучше провести активный отдых: помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

5. Надо стремиться к тому, чтобы **запомнить наизусть грамматические правила, спряжения глаголов, исключения, тематические фразы.** Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и при кратком повторении материала.

6. **Участвуй в онлайн тестированиях на различных сайтах.** Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями разнообразных тестовых заданий, дадут возможность отработать технику их выполнения. Тренироваться лучше с секундомером, засекая время на выполнение тестов, это пригодится для рационального распределения времени во время экзамена.

7. Готовясь к экзаменам, **никогда не думай о том, что не справишься с заданием,** а напротив, сделай сам себе установку на успех.

8. **Оставь один день перед тестированием на то, чтобы вновь повторить все** планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне ГИА и ЕГЭ

1. Не надо себя переутомлять, с вечера **перестань готовиться**, прими душ, соверши прогулку. **Выспись как можно лучше**, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения.

2. В пункт сдачи централизованного тестирования ты должен явиться, **не опаздывая**, лучше за полчаса до начала. При себе нужно иметь паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Во время тестирования

1. В начале тестирования с вами проведут инструктаж по процедуре экзамена, также вам сообщат, как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д. **Не торопись! Будь внимателен!!!** От того, как ты выполнишь все эти рекомендации, зависит правильность заполнения бланков и выполнение самой работы!

2. Теперь **соберись и сосредоточься!** Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

3. От простого к сложному! **Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься.** Ты войдешь в рабочий ритм, успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко. Нужно освободиться от нервозности и сэкономить энергию на более трудные вопросы.

4. **Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.** Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только

потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

5. Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

6. Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Это дает тебе бесценный психологический эффект — забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.

7. Быстрее можно решить задание, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

8. Рассчитай время так, чтобы за часть отведенного времени выполнить все легкие задания, тогда ты успеешь набрать максимум очков на них, а затем спокойно вернуться и выполнить более трудные, ранее пропущенные тобой.

9. Обязательно оставь время для проверки своей работы.

10. Интуиции следует доверять! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

11. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это практически нереально. Тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

После ГИА и ЕГЭ

При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с протоколом проверки работы, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию.

15 советов психолога старшекласснику, сдающему ГИА и ЕГЭ:

1. Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
2. Экзамен – это важный этап в твоей жизни, но не последний!
3. Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
4. В процессе непосредственной подготовки к экзаменам задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).
5. Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.
6. Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).
7. Главное перед экзаменом – выспаться!
8. Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.
9. Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано!).
10. Ты уже прошел репетицию экзамена – значит, ничего нового тебя не ждет.
11. Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.
12. Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.
13. Помни: лучший способ снять стресс – юмор.