

## Советы психолога при подготовке к ГИА и ЕГЭ

---

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

---

### Советы педагога-психолога выпускника

1. Сдача экзамена - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.
  2. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.
  3. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.
  4. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
  5. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
- 

### Подготовка к экзамену

1. **Сначала подготовьте место для занятий:** уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
2. **Составьте план занятий на каждый день** подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
3. **Начните с самого трудного**, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который Вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдете в рабочий ритм.
4. **Чередуйте занятия и отдых**, скажем, 45 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

**5. Накануне экзамена.** С вечера накануне экзамена перестаньте готовиться, необходимо выспаться как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроя. В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше заранее.

**6. Во время выполнения тестирования сосредоточьтесь.** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда Вы прояснили все непонятные для Вас моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество Ваших ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что Вы правильно поняли, что от Вас требуется.

**7. Начните с легкого.** Начните отвечать с тех вопросов, на которые точно знаете ответ. Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.

**8. Читайте задание до конца.** Спешка не должна приводить к тому, что Вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**9. Оставьте время для проверки своей работы,** хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

---

### Полезные приемы при подготовке

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться.
- Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](#) снимет эффект неожиданности на экзамене.
- Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.
- С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.
- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время.
- Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой.
- Меняйте умственную деятельность на двигательную.
- Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену!
- Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

*Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна.*

---

## Рекомендации по заучиванию материала

- Главное - распределение повторений во времени.
  - Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
  - Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
  - Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
  - Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.
- 

## Советы родителям

Уважаемые родители! Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

- В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
  - Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
  - Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
  - Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый (-ая) любимый (-ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут"
-

## Организация занятий

- Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех.
- Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.
- Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.
- В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.
- Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

*Список литературы: 1. Корсакова И.А., Корсакова Н.К. «Хорошая память на каждый день».*