

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАСТНИКОВ ГИА

### Подготовка к экзамену:

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумаги, карандаши и т.д.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезно и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь построить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### Накануне экзамена:

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В школу перед экзаменом ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до его начала.

### **Во время экзамена:**

- Сосредоточься! Постарайся забыть об окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеши! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.
- Начни с легкого! Начни с решения тех задач (ответа на те вопросы), в знании которых ты не вернешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты ускоришься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- Читай вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.
- Планируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по легким вопросам (задачам) («первый круг»), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- Не паникуй! Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ВЫПУСКНИКОВ, УЧАСТНИКОВ ГИА (памятка для родителей)**

### **Почему они так волнуются?**

- сомневаются в полноте и прочности своих знаний,
- сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание,
- испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожность, неуверенности в себе,
- боятся незнакомой, неопределенной ситуации,
- испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

### **Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?**

#### Вы можете:

- собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности,
- проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
  - откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;
  - если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

#### Участвовать в подготовке к экзамену:

- обсудите, какой учебный материал нужно повторить, вместе составьте план подготовки;
- вместе определите - «жаворонок» или «сова» ваш ребенок; если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером;
- проведите репетицию письменного экзамена, установите продолжительность пробного экзамена, организуйте условия для работы, при которых ребенок не будет отвлекаться; помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли;
- организуйте режим, это поможет наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке;
- во время подготовки ребенок должен делать регулярные короткие перерывы;
- договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше закончит подготовку, сходит погулять и вовремя ляжет спать; последние 12 часов должны уйти на подготовку организма к экзамену.