

*Рекомендации выпускников
«Как подготовиться к ГИА?»*



Для выпускников неотвратимо приближается самая тяжелая пора – пора сдачи государственной итоговой аттестации. От того, насколько успешно пройдет этот этап, будет зависеть многое в дальнейшей жизни.

Прежде чем давать вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если вы будете сдавать ГИА не в своей школе:

- вас встретят доброжелательные педагоги;
- каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;
- на все организационные вопросы вы сможете получить ответы у педагогов.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут вам рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратитесь к педагогу-психологу – он поможет вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия.

Следует выделить три основных этапа:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом;
- поведение накануне экзамена;
- поведение собственно во время экзамена.

Подготовка к экзамену:

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

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. 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 полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание).

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 повторить 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. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Во время тестирования

В начале тестирования сообщают необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! 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.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты уверен. Тогда ты успокоишься, 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.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

Читай задание до конца! 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.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех сразу (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

*Как научиться готовить самого себя к
ответственному событию?*

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ГИА? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
- Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;
- Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ГИА: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
- Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
- Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;
- Используй такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам экзамен.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

*Как настроить себя на успех, быть более собранным
и внимательным в день сдачи ГИА*

- День сдачи ГИА - очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.
- Осознай то, что ГИА не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.
- Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.
- Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.
- Если тебе не сразу удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотришься - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.
- Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложные задания оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.
- Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
- При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.
- Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.
- Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.