

Советы старшекласснику, сдающему ГИА

Вы не можете изменить реальность, но можете изменить свое отношение к ней.

ГИА – это важный этап в Вашей жизни, но не последний!

Обсудите с родителями, что будет после экзамена. Поймите, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.

В процессе непосредственной подготовки к ГИА задействуйте разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).

Пишите шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.

Проиграйте несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).

Главное перед экзаменом – выспаться!

Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.

Будьте, уверены в себе: Вы знаете все, что знаете. (Кстати, чем больше Вы знаете, тем больше волнуетесь – это доказано психологами!).

Вы уже прошли репетицию ГИА – значит, ничего нового Вас не ждет.

Если у Вас есть маленький талисманчик, возьмите его с собой. Он Вам поможет.

Во время экзамена не воспринимайте возникшее волнение, как катастрофу. Просто переждите первую растерянность.

Прочитайте все задания и решите, в какой последовательности будете их выполнять. Распределите свое время (например, 2 часа – решаю, 1 час – проверяю, 1 час – оформляю).

Помните: лучший способ снять стресс – юмор.

Кто не боится экзаменов? Только тот, кто их не сдает! Борьба с экзаменационным стрессом и даже сделать его своим союзником – это дело техники.

КАК психологически подготовить себя к ГИА?

Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре экзамена. 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.

Подумай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к экзамену: 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.

1. Используй такие формулы самовнушений:

- Я уверенно сдам ЕГЭ.
- 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 помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.