

**Методические рекомендации
для обучающихся и их родителей (законных представителей)
по психолого-педагогической подготовке
к государственной итоговой аттестации**

Авторы-составители:

*Канжина Наталья Николаевна,
доцент кафедры педагогики и
психологии АО ИОО, канд. биол. наук;
Панкратова Галина Владимировна,
старший преподаватель кафедры
педагогики и психологии АО ИОО*

В период подготовки к выпускным экзаменам всегда у педагогов, обучающихся и их родителей присутствует психологическое напряжение, стресс - это абсолютно нормальная реакция организма. В какой-то степени он даже полезен, положительно сказывается на работоспособности и усиливает умственную деятельность. Но часто мы наблюдаем у выпускников излишнее эмоциональное напряжение, которое оказывает обратное действие, не дает сосредоточиться на подготовке, мешает деятельности, отрицательно сказывается на результатах ГИА.

В подготовке обучающихся к экзаменам огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют детей на выбор предметов, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких баллов. Естественно, трудно найти родителей, которые в преддверии государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) сохраняли бы полное спокойствие: тревожась о предстоящем испытании, не имея реальной возможности контролировать ситуацию, родитель предъявляет ребёнку огромное количество требований, что не только не помогает, но и вызывает психологический дискомфорт выпускника.

**Рекомендации обучающимся при подготовке к государственной
итоговой аттестации**

1. Определись с тем, какие экзамены тебе надо сдавать. Не хватайся за все экзамены подряд, выбери те, которые точно пригодятся тебе при поступлении. Для этого посмотри сайты различных вузов с выбранными тобой специальностями (если до сих пор ты еще не знаешь, куда дальше ты пойдешь учиться, то сейчас настало время определиться с этим). Чаще всего экзамены на смежные специальности повторяются, в некоторых вузах есть взаимозаменяемые специальности (например, информатика/физика). Подойди к этому серьезно, чтобы в дальнейшем не расплыть свои усилия и сосредоточиться на подготовке в выбранных направлениях. *Оптимально выбрать 3-4 экзамена.*

2. *Реши для себя, что экзамены – это твоя ответственность.* Именно тебе надо закончить школу и поступить на выбранную специальность. Никто другой не сможет это сделать за тебя. Но это не значит, что ты не можешь сотрудничать с родителями и учителями в процессе подготовки к ГИА. Обязательно обсуждай с ними свои планы, затруднения; озвучивай, в чем тебе нужна помощь, а в каких вопросах ты справишься сам. Также вы можете объединиться с одноклассниками в процессе подготовки к экзаменам, если, пересказывая и слушая другого, тебе комфортнее усваивать материал. Выбирай именно те ресурсы, которые больше подходят тебе. Настройся, что сдать экзамены не просто, но ты с этим справишься.
3. *Обязательно планируй подготовку к экзамену.* Подойти к планированию рационально: по каждому из экзаменов оцени:
- объем информации (посоветуйся по этому вопросу с учителем-предметником),
 - объем времени для подготовки (сколько месяцев, дней осталось до экзаменов),
 - равномерно распредели нагрузку (имей ввиду, лучше последний месяц перед экзаменом посвятить повторению);
 - запиши конкретные разделы и темы для изучения.
- Про планирование говорят не только взрослые, но и твои сверстники, которые успешно сдали экзамены, поэтому не пренебрегай этим пунктом.
4. Для того, чтобы отследить свой прогресс, заведи ежедневник, планировщик, нарисуй плакат, т.е. *любым способом визуализируй свой план*, сделай его наглядным. Отмечая пункты, которые уже выполнил, ты сможешь почувствовать себя более уверенным и успешным, а также систематически и постепенно осваивать предмет. Если ты предполагаешь, что тебе сложно будет каждый день самостоятельно приступать к занятиям, возьми себе в помощники родителей (договоритесь, что они будут тебе напоминать о занятиях условным сигналом) или приложения на телефоне (которые будут посылать SMS или звуковые «напоминалки»). Это поможет тебе себя дисциплинировать.
5. *Определись, каким способом тебе лучше осваивать материал.* Конечно, в школе на уроках учителя организуют работу по подготовке к ГИА, но при внеурочной подготовке ориентируйся на свои особенности. Ты можешь:
- использовать при подготовке различного рода решебники, книги;
 - готовиться через вебинары, либо бесплатные (которых уже очень много, например, в YOU TUBE), либо платные в он-лайн школах подготовки в ГИА (обязательно выбирайте ресурс совместно с родителями, рассмотрите разные варианты, почитайте отзывы);
 - использовать официальные сайты для тренировки в решении вариантов, например, сайт ФИПИ;
 - установить приложения на телефоне, в которых содержится необходимый материал для изучения;
 - посещать очно специальные групповые курсы по подготовке к экзаменам;

- работать с репетитором индивидуально.
Возможно использовать в своей подготовке к экзаменам и сочетание всех этих способов подготовки. Важно соотнести это с твоими временными и материальными ресурсами.
6. *При подготовке к экзаменам используй различные приёмы*, которые помогут тебе легче и лучше осваивать материал. Вот некоторые из них:
- делай сначала самое сложное для себя задания, затем переходи к более легким, таким образом ты более качественно распределишь свою энергию на каждом занятии;
 - используй мнемотехники для запоминания материала;
 - запиши на диктофон то, что тебе надо выучить и слушай эти записи в каждый удобный момент вместо музыки;
 - в самом начале выучи то, что обязательно пригодится на экзамене (необходимые формулы, правила, законы) и постоянно повторяй их;
 - обязательно уделяй должное внимание практике: решай задачи, делай упражнения и т.д., так ты сможешь постепенно развивать узкопрофильные навыки.
7. Организуй свою подготовку так, чтобы учеба сочеталась с отдыхом. При планировании подготовки обязательно выделяй время на отдых, на свое хобби. *Убери из своей жизни отвлекающие факторы*: убери приложения социальных сетей с телефона, выйди из многочисленных групп и т.д. Ты увидишь, сколько времени освободиться для учебы и отдыха. Продумай, как ты организуешь свой отдых, что помогает тебе поднять настроение, физически и психологически расслабиться.
8. *Поддерживай свой позитивный настрой*, настройся на успех. Да, экзамены – это стрессовый фактор, но помни, что любым стрессом можно управлять. Возьми себе на заметку следующие советы:
- не позволяй негативным мыслям овладеть тобой, сознательно переключайся на позитив;
 - нас пугает неизвестность, поэтому как можно больше узнай о самой процедуре прохождения экзамена, попробуй несколько раз поучаствовать в репетиции экзамена с последующим анализом (какие трудности возникли, в какие моменты ты растерялся и т.д.), выбери свой оптимальный темп работы на экзамене;
 - изучи несколько приёмов, помогающих снять излишнее волнение и мандраж, потренируйся их использовать в своей повседневной жизни;
 - совместно с родителями обсудите возможные сценарии развития событий и продумайте ваши действия при каждом из них, ведь экзамены – это все лишь одно из многочисленных жизненных препятствий, которые тебе придется преодолеть в своей жизни;
 - если ты чувствуешь, что окружающие вас люди начинают «нагнетать обстановку», не поддавайся этому настроению, прямо поговори с этими людьми и объясни, что такой настрой не способствует продуктивной подготовке к экзаменам.

