

## ГИА (Государственная Итоговая Аттестация) в форме ОГЭ

(Основного Государственного Экзамена): как успокоиться перед экзаменом.

### Советы психолога выпускникам 9-х классов и их родителям.



Экзамен ( в переводе с латинского – «испытание» ) - это, безусловно, стресс, - и у любого стресса есть эмоциональная и физиологическая составляющая. Выпускники часто пугаются своей физиологической реакции в момент тревоги - когда учащается сердцебиение, резко выступает пот и трясутся руки. Пугаться этого состояния вовсе не стоит. Наоборот: таким вот образом организм подаёт сигнал, что он готов вступить в бой. И что с ним - с организмом - все хорошо, - и все функционирует нормально.

Что касается эмоциональной составляющей перед экзаменом, то тут всё, конечно сложнее. Психологи считают, что залогом успеха ребёнка на экзамене (в эмоциональном плане) являются спокойные родители. От них зависит очень и очень многое. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, и не критикуйте после экзамена. Внушайте ребёнку мысль о том, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Накануне дня сдачи ОГЭ он может плакать, что ничего не знает и всё забыл. Рвать учебники и швырять тетрадки в окно. Наблюдайте за самочувствием подростка, так как никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание подростка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

И ни в коем случае не надо насильно в эти последние дни усаживать ребёнка за учебники и заставлять учить. Все равно за два последних дня он не освоит всё то, что должен был выучить за три года. А вот ненужную нервозность это точно создаст. Лучше расслабиться, погулять всем вместе в парке или посмотреть интересный фильм. И помните, что никакие оценки (баллы) не стоят здоровья Вашего ребёнка.

Выпускнику я рекомендую проделать следующее психологическое упражнение: закрыть глаза и представить, что экзамен уже начался, и вот он сидит весь напряжённый и пишет его. Попробовать посмотреть на всю классную комнату, на всех своих друзей, так же пишущих и нервничающих с высоты потолка. Потом с высоты пятого этажа. Потом с высоты птичьего полёта: вот школа стоит, машины едут, люди ходят, бегут, стоят. Мысленно подняться ещё выше - над всем городом. Над страной. Континентом. Земным шаром. А в конце — посмотреть на ситуацию откуда-нибудь из космоса. Видите ли вы себя и свою школу? Такое нехитрое упражнение позволяет абстрагироваться и посмотреть на всю ситуацию со стороны. И понять, что мир не перевернётся, и никакой катастрофы вселенского масштаба не произойдёт, если он не сдаст ОГЭ.



## Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ОГЭ

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3-4 часа. Постарайся избежать чересчур ярких кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызвать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

**Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

**Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ОГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

**Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, 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 спеши!

**Не бойся!** Жёсткие 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 лёгкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь 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. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошёл до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

**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 лёгких вопросах.

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решённом тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный



психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам).  
Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

**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 (что гораздо труднее).

**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.

**Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

**В период экзаменов увеличивается нагрузка на глаза.** Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Итак, выполним три упражнения (первые два – можно с закрытыми глазами):  
1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек);  
2) нарисуй глазами своё имя, отчество, фамилию.  
3) попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом - на листе бумаги перед собой (20 сек.).

**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Совет учителю:** Положительная оценка знаний школьника добавит ему уверенности, если вы найдёте правильные слова. Подбадривания в духе: «У тебя все получится, и вообще ты умничка» — малоэффективны. Скажите то же самое, но на языке фактов: «На экзамене будут вот такие задания, вспомни, на уроках ты всегда легко справлялся с ними, сочинения даются тебе лучше всех в классе. Я сама иногда их по два раза перечитывала» и т. п.

Донесите до ребёнка идею, что экзамен — это не смысл жизни. И даже не цель. Это только средство, с помощью которого можно оценить свои знания.

**Удачи! Жизнь прекрасна и удивительна, и пусть экзамены не омрачают её!**