

Полезные советы по подготовке к ЕГЭ – рекомендации выпускникам и их родителям от психологов

Обратите внимание! Нет универсальной формулы подготовки к ЕГЭ. Ни одна школа, ни одни курсы, ни один репетитор не смогут гарантировать сдачи экзаменов на 100 баллов. Но повысить шансы на успех можно, если следовать рекомендациям, которые вы найдете ниже.

Советы выпускникам по подготовке к ЕГЭ

Советы выпускникам по подготовке к ЕГЭ помогут успешно сдать экзамен. **Стоит придерживаться таких полезных рекомендаций:**

1. Нужно перестать бояться. Каждый ученик переживает, а что же будет, если он не сдаст ЕГЭ. Важно знать, что страх не только не помогает в подготовке к экзаменам и во время их сдачи, а еще и мешает. Многие выпускники уверены, что, если провалить ЕГЭ, то добиться успехов в жизни попросту не удастся. *Нужно постараться перестать бояться и направить все силы на подготовку.* Помните, что, даже если экзамен будет провален в этом году, всегда можно попытаться сдать его во второй раз в следующем году.
2. Постарайтесь не зазубрить предмет, а разобраться в нем. Для этого сначала нужно повторить базовые материалы и вспомнить основные темы. Начинайте с материалов за пятый класс и последовательно повторяйте все темы. Только после этого переходите к решению тестовых вариантов. В этом случае удастся избежать элементарных ошибок (например, по русскому языку многие путают правописание «н» и «nn», «не» и «ни», по математике проблемными являются операции с отрицательными числами и дробями, по английскому путаница возникает с падежами, по истории – с современными фактами, по физике – с элементарными темами за седьмой класс, по обществознанию – с пониманием сути выражения, которое нужно разобрать в последнем задании).
3. Тренируйте внимание. Это позволит вдумчиво вчитываться в вопрос и понимать его суть. *Помните, что все задания разные: где-то нужно выбрать один ответ, в другом – несколько вариантов, в третьем – найти ошибочный и т. д.* Залогом правильного ответа на конкретную задачу становится вдумчивое чтение вопроса. Этот навык, как это ни странно, нужно тренировать, чтобы минимизировать риск допустить ошибку и потерять баллы на элементарных вопросах.
4. Правильно выбирайте помощников в подготовке к экзамену. Многие уверены, что без репетитора не обойтись. В действительности он нужен в тех случаях,

когда ученику нужно быстро освоить предмет практически с нуля, нет прогресса при самостоятельной подготовке, не хватает силы воли или самодисциплины для успешной подготовки, требуется помощь для того, чтобы разобраться в конкретной теме, и т. д. Помните, что репетитор не в состоянии гарантировать успешную сдачу экзамена, он может только помочь с тренировкой.

5. Пользуйтесь сразу несколькими стратегиями при подготовке к экзамену. Это позволяет увеличить шансы на успех. Например, можно время от времени решать олимпиадные задачи, что стимулирует мозг на продуктивную работу и способствует пониманию того, что единый экзамен – не катастрофа. *Для лучшего усваивания информации можно заниматься созданием когнитивных схем, которые становятся отличной альтернативой традиционным конспектам.*
6. Обратите внимание на темы, которые даются вам сложнее всего. В них нужно особенно интенсивно тренироваться, чтобы минимизировать риск допущения ошибки на экзамене. Кстати, на сайте ФИПИ регулярно (после каждого ЕГЭ) публикуются списки тем, в которых ученики допустили больше всего ошибок. На них тоже стоит обратить внимание при подготовке.
7. Не забывайте про полноценный отдых. Подготовку к ЕГЭ и отдых нужно чередовать между собой. Помните, что нужно оставлять достаточно времени на сон и больше времени проводить на свежем воздухе. Это позволит избежать так называемого выгорания и не настроит себя негативно перед ЕГЭ. *Ночью перед экзаменом нужно обязательно выспаться.* Не стоит сидеть всю ночь за учебниками, так как это не принесет должного результата, а вы просто будете уставшими.
8. Если вам кажется, что найти ответ на конкретную задачу невозможно, пропустите пока задание, решите другие, а к нему вернетесь позже.

Эти простые рекомендации, которые совершенно несложны в выполнении, помогут эффективнее подготовиться к ЕГЭ. Это значит, что на экзамене вы будете чувствовать себя уверенно и спокойно, что и поспособствует тому, что удастся сдать его на более высокий балл.

Рекомендации выпускнику по подготовке к ЕГЭ

- Подготовка в течение года.
- Подготовь место для занятий: убери всё лишнее, удобно расположи необходимые принадлежности
- Составь план занятий, что именно будешь сегодня изучать. Если ты «сова» или «жаворонок», эффективнее используй вечерние или утренние часы.
- Начни с самого трудного, а если трудно «раскачаться» - то с самого интересного и приятного.
- Чередуя занятия и отдых: 40 минут занятий, 10 минут – перерыв.
- Не стремись всё запомнить наизусть, структурируй материал, составь на бумаге план, схему.
- Выполняй как можно больше тестов.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- Не думай, что не справишься, а наоборот, мысленно рисуй себе картину успеха.
- Оставь 1 день перед экзаменом на повторение планов ответов, особенно самых трудных мест.
- Потренируйся в чётком написании печатных букв.
- Познакомься со своими правами. Апелляции бывают по процедуре экзамена и по выставленному количеству баллов, но не по содержанию ЕГЭ.
- Можешь учесть: желтый и фиолетовый цвета повышают интеллектуальную активность.

Рекомендации родителям

Рекомендации родителям тоже очень важны. **Самое главное, что требуется выпускнику от папы с мамой, – психологическая поддержка.** На самом деле это один из наиболее важных факторов, которые способствуют успеху ребенка при сдаче ЕГЭ. Под поддержкой следует понимать веру в ученика и его способности.

Посоветуйте своему ребенку следующее:

1. Пробежать глазами все задания КИМ, чтобы определиться со сложными и легкими заданиями, а также настроиться на рабочий процесс.
2. Дочитывать вопросы до конца, чтобы понять суть задания и его правильный смысл.
3. Пропустить вопрос и отвечать на следующий, если есть сомнения в ответе. К пропущенному заданию можно будет вернуться позже.

Родители должны были научить выпускника верить в свои силы. Теперь остается только поддержать его, дав установку: «Ты сможешь, ты это сделаешь, у тебя получится». Посоветуйте ребенку опираться на свои сильные стороны, быть

уверенным и спокойным на ЕГЭ. Не указывайте ученику на его прошлые ошибки. Дома на период подготовки нужно создать обстановку уважения и дружелюбия, помогайте ребенку, если у него в этом есть необходимость.

Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для родителей

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
- Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
- Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
- Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».

Советы по подготовке к ЕГЭ от психолога

Советы по подготовке к ЕГЭ от психолога направлены на нормализацию психологического самочувствия ученика, его настраивание на успех и повышение его уверенности в себе. **Итак, нужно следовать таким рекомендациям:**

- обеспечьте комфортное место для занятий: без лишних вещей, с удобным расположением учебников и других материалов по подготовке и т. д.;
- за повышение интеллектуальной активности отвечают желтый и фиолетовый цвета, которые можно внести в интерьер своей комнаты;
- позаботьтесь о наличии плана занятий в зависимости от периода собственной активности (утренние или вечерние часы);
- начинайте подготовку с тем, которые даются сложнее всего, а легкие оставляйте напоследок;
- чередуйте отдых и тренировки для лучшего усвоения материалов;

- не стремитесь к тому, чтобы дословно запомнить все темы, лучше пытаться разобраться в материале;
- решайте пробные тесты для эффективной подготовки;
- тренируйтесь с секундомером, чтобы знать, сколько времени отнимает решение задания того или иного типа;
- не думайте, что не справитесь с ЕГЭ, верьте в свои силы;
- оставьте последний день перед экзаменом для отдыха.
-

Психологическая подготовка к ЕГЭ

Следует учить школьника «технике сдачи теста»:

- а) обучение жесткому самоконтролю времени
- б) обучение оценки трудности заданий и разумному выбору этих заданий
- в) обучение прикидке границ результатов
- г) обучение приему «спирального движения по тексту»

Например, тот ученик, который планирует получить оценку «5», должен 1-ю часть выполнить за 40-45 мин., во 2-й части – еще 1 час, в 3-й части – 1-1,5 часа. Остальное время нужно потратить на повторную проверку, грамотные записи.

Выдержать 3,5-4 часа без перерыва при этом не может большинство школьников. Поэтому к такому режиму надо приучать учеников хотя бы 1 раз в неделю.

При тематическом выборе заданий нужно детей ориентировать на те задания, где работают универсальные приемы решения, например, при решении показательных уравнений или заданий, связанных с логарифмами.

То есть, наша задача подготовить школьника так, чтобы он самостоятельно сумел набрать максимально возможное для него количество баллов.

Теперь вы знаете, как быстро и эффективно готовиться к ЕГЭ. Помните, главное – не волноваться и верить в успех. Каждый ученик готовился к экзаменам, поэтому, если отбросить страх, он легко способен написать на тот балл, который соответствует его знаниям.