***Государственная итоговая аттестация: 7 шагов к успеху***

*Пора выпускных экзаменов – один из самых серьезных и ответственных этапов жизни современного школьника. В этот период очень важно не просто получить хороший результат, но и постараться сохранить спокойствие и здоровье. Вот несколько советов, которые помогут справиться с волнением.*

**Шаг номер ноль: самонастройка**

Это один из самых важных шагов. Вспомните притчу о том, как давным-давно во французском городке Шартре строился огромный собор. На его строительстве работало много рабочих. Один мудрец, всю свою жизнь пытавшийся найти ответ на вопрос: «В чём смысл жизни?», во время короткого отдыха подошёл к тройке уединившихся в тени рабочих и задал им один вопрос: «Что вы делаете?». Первый ответил сквозь плотно стиснутые зубы: «Таскаю тяжёлые тачки с камнем! Вон какие мозоли на руках набил!». Второй сказал добродушно: «Что делаю? Зарабатываю на кусок хлеба, чтобы прокормить своих жену и двух дочурок». А третий распрямился, вытер с лица капельки пота, широко улыбнулся и гордо сказал: «Я строю Шартрский собор!». При выполнении одной и той же работы рабочие чувствовали себя по-разному, и смысл вкладывали в эту работу каждый свой. А какой смысл имеет для вас прохождение государственной итоговой аттестации?

Для одних – это процедура, которая подрывает нервную систему. Для других – возможность с меньшими затратами поступить в вуз (тем более это актуально для жителей Камчатки из-за особенностей географического расположения). Кроме этого, сдав экзамены, можно подать документы в несколько учебных заведений, а не проходить испытание в каждом, тем самым сэкономив время и нервы.

Возьмите ручку и лист бумаги и запишите, какие возможности открывает перед вами государственная итоговая аттестация.

**Шаг** **номер один: описываем ситуацию**

В произвольной форме опишите на бумаге, как обстоят дела на данный момент времени в отношении подготовки к итоговой аттестации: какие экзамены сдаете, каков уровень знаний по этим предметам, затруднения, с которыми вы сталкиваетесь при подготовке, ваши мысли и переживания.

Это задание позволит определить стартовую позицию и обозначить проблемные области. Условие – эта история про вас и только вас. Главное, просто пишите – не осуждайте, не обвиняйте, не оправдывайтесь, а просто опишите ситуацию на сегодняшний момент.

**Шаг номер два: меняем угол зрения**

Если вас что-то не устраивает на данном этапе подготовки, задайте себе вопрос: «А что меня привело к этому?». Пишите ответы, сколько бы их ни возникло.

Теперь перечитайте все, что у вас получилось и проанализируйте, какие ваши мысли и действия были продуктивными, а какие – деструктивными, то есть повлекли за собой ненужные вам последствия.

Ваши продуктивные действия и позитивные мысли – это то, что нужно продолжать делать, на что опираться. Даже если единственным написанным на этом листе будет: «Читаю эту статью, для того чтоб понять что нужно делать».

Замените негативные мысли на позитивные. Например, в списке непродуктивных действий у вас написано, что вы перескакиваете с одного вопроса на другой, не закончив одно, беретесь за другое, что влечет за собой некачественную подготовку к экзамену. Можно заменить так: «Я последовательно выполняю все запланированные задания, концентрируюсь на одном задании в один промежуток времени и берусь за следующую задачу только после того, как будет завершена первая».

В итоге у вас получится список с конкретными действиями, мыслями, убеждениями, которые обеспечивают успех при сдаче экзаменов, или, как минимум, не приводят к негативным последствиям.

**Шаг номер три: действуем по плану**

Вы запустили мощный механизм своей положительной энергетикой, своим осознанным мышлением. Теперь нужно прямо сегодня предпринять хотя бы одно действие из вашего списка и распланировать выполнение всех остальных. Определите, кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Мозговая деятельность, как и физическая, требует благоприятных условий. Ваша задача – затратить минимум усилий для достижения наилучшего результата.

**Шаг номер четыре: оцениваем и контролируем**

Выполняйте как можно больше различных тестов по предмету. Это позволит выявить «пробелы в знаниях», которые необходимо восполнить.

Засекайте время выполнения заданий. Вы должны четко знать, сколько времени уходит на тот или иной тип заданий, чтобы правильно распределить его на экзамене.

**Шаг номер 5: определяем правильную стратегию поведения на экзамене**

В пункт сдачи экзамена вы должны явиться вовремя. В начале экзамена вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Внимательно читайте инструкции к заданиям. От вашей внимательности зависит результат вашей работы. Если не знаете ответа на вопрос, пропустите его, чтобы потом вернуться. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми вы уверенно справитесь. Обязательно оставьте время для проверки своей работы.

**Шаг номер шесть: разрешаем себе волноваться**

Мы волнуемся тогда, когда результат наших действий нам важен. А результат государственной итоговой аттестации важен каждому выпускнику. Так зачем тратить ресурсы на борьбу с тем, что невозможно преодолеть? Вспомните, вы же испытываете волнение перед встречей гостей на ваш день рождения, если долго к нему готовились? И это естественно: ведь вам важно, как пройдет это долгожданный день. Вы можете возразить: ведь это не одно и то же. В этом случае вспомните о шаге номер ноль – самонастройке. Ведь если вы сделали все правильно, то определили для себя те возможности, которые предоставляет нам итоговая государственная аттестация, а значит день «икс» – это день, когда перед вами открываются эти многочисленные возможности. Вы много уже сделали для того, чтобы он прошел успешно.

*Один из философов говорил: «Если у вас есть твердое «зачем», то вы преодолеете любое «как»». Успех – это всегда результат целенаправленного, систематического действия. Действуйте, все в ваших руках!*

Педагог-психолог МБОУ «Средняя школа №11 имени В.Д. Бубенина»

Петропавловск-Камчатского городского округа

Оксана Владимировна Назаренко