



Советы выпускникам

(советы психолога)

«Удача всегда улыбается тем, кто много потрудился», – гласит английская пословица. Хочется добавить: «и тем, кто умеет показать результаты своего труда». На экзамене ты делаешь именно это – демонстрируешь то, что усвоил. Так делай это спокойно и уверенно. Постарайся изменить свое представление об экзамене - это не пытка, не казнь, а просто проверка твоих знаний, тем более, ты же все (ну или почти все) знаешь.

Подготовка к экзамену.

- * Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- * Введите в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.
- * Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня будет изучаться.
- * Не вообще : «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- * Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- * Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем – 10 минут перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- * Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием.
- * Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

- * Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь, как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого настроения». Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- * В пункт сдачи экзамена вы должны 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 ручек с чёрными чернилами.
- * Продумайте, как вы оденетесь на экзамен, в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а вы будете сидеть на экзамене несколько часов.

В день экзамена

1. Предэкзаменационный стресс часто сопровождается отсутствием аппетита. Но нужно обязательно хоть немного поесть. Иначе в состоянии стресса может произойти резкое снижение уровня сахара в крови и возникнуть сопутствующие ему симптомы – дрожь, потливость, слабость, головокружение, головная боль, тошнота....

2. Не стоит отправляться на экзамен и с переполненным желудком. Завтрак должен быть легким, содержащим блюда, богатые белком и углеводами. Утром перед экзаменом лучше всего съесть йогурт, а также творог, яичницу, молочную кашу или мюсли, бутерброд с сыром или с медом и выпить чай с лимоном и сахаром. Не стоит «взбадривать» себя крепким кофе.

Если нервы у тебя на пределе, но ты осознаешь, что организм нуждается в пище, съешь 1 ч.л. меда, 2 грецких ореха, 3 штуки кураги и выпей стакан биокефира. Поддержать твои силы помогут также 1-2 банана, горсть изюма и фруктовый молочный коктейль.

3. Ни в коем случае не принимать успокоительные средства. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться!

4. Перед выходом из дома нанеси на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами. Можно также капнуть это масло на носовой платок и затем, во время экзамена, периодически вдыхать его аромат.

Во время экзамена

Экзаменационные материалы состоят из трёх частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту.

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трёх минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся.

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 ЕГЭ 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.

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 всё, 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. 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 пяти - семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройти по всем лёгким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

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.

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

Удачи тебе!

ПОМНИ:

- ты имеешь **право на подачу апелляции по процедуре** проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;
- ты имеешь **право подать апелляцию** в конфликтную комиссию в течение трех дней **после объявления результата экзамена.**

Поведение на письменном экзамене

1. Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе "Стоп!" Всегда помни: всё, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твоё сознание, например: «Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я все знаю».

2. После этого приведи в норму своё дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания.

3. Постарайся не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т.п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе.

5. Пробеги глазами весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу.

6. Не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл.

6. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нем, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

7. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, остается только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Поведение на устном экзамене

(для учащихся 9-х классов)

1. Не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам билета. Сосредоточь свое внимание не на том, что ты не знаешь, а на том, что можешь сказать.

2. Собираясь отвечать на вопросы билета, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: *«Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно»*, *«Я правильно отвечаю на все вопросы»*.

3. Поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайся не проявлять свое волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячь взгляд, установи зрительный контакт с преподавателем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься. Не надо смотреть экзаменатору в лоб или насквозь. Взгляд должен быть внимательным и подвижным. Используй все свое обаяние, веди себя уверенно, но не развязно.

4. Учти, что к четкому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесется более благосклонно, чем к пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шепотом. Воспринимай свой ответ, как мысли вслух.

5. Если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя словно язык прилип к небу и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд, переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно (быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата).

Учитесь не бояться экзамена.



Стресс – один из главных врагов абитуриента, считается, что экзамены и стрессы практически неразделимы, однако даже использование самых простых методов самовнушения позволяет если и не вовсе избежать беспокойства, то значительно снизить его.

Страх побеждают страхом или радостью.

Неожиданно эффективным может оказаться метод сравнения.

Да, экзамен – это тяжёлая работа, это боязнь неудачи, но разве это самая большая сложность, которая может выпасть человеку? Представьте, что вместо того чтобы сдавать химию (литературу, географию – любой предмет), вы можете оказаться в падающем самолёте, стать жертвой голода или стихийного бедствия, оказаться на войне, наконец. Если поразмыслить в этом направлении, то окажется, что экзамен – не самое тяжёлое испытание в жизни и бояться его не нужно.

Есть и обратный способ: «дальнее видение» в положительном направлении.

Опять же, скажите себе, что экзамен – это сложно и неприятно, но вслед за ним должны наступить каникулы, а с ними придёт больше свободного времени, возможность встречаться с друзьями, куда-нибудь сходить или поехать. Поройтесь в памяти: наверняка

всплывает приятное событие, которое должно произойти после экзаменов. Представьте, что оно уже происходит с вами – экзамен покажется лишь барьером, который надо успешно перескочить на пути к лучшему.

Ещё можно представить экзамен как соревнование с самим собой, и с каждым пройденным параграфом (разделом, темой) ставить себе маленькое очко в плюс, постепенно «набирая баллы».

Учитесь не бояться экзамена!

Приёмы борьбы со страхом

1. Запрети себе бояться! Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: «Ничего не знаю! Ничего не помню!». Постарайся направить свои мысли в другое русло: «Я долго и целеустремленно работал, я сделал все от меня зависящее, из всего материала я все равно что-то знаю и достаточно хорошо».

2. Выполняй дыхательные упражнения. Это самый быстрый, простой и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники. Закрой глаза и дыши медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох. Вдыхая, представь себе, что втягиваешь носом свой любимый аромат. Выдыхай через слегка сомкнутые губы так, словно хочешь задуть пламя свечи или подуть на ложку с горячим супом.

Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения: «*Я расслабляюсь и успокаиваюсь*», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «я» и «и» следует произносить на вдохе, а слова «*расслабляюсь*» и «*успокаиваюсь*» - на выдохе.

Можно также проговорить про себя: «*Я спокоен и уверен в себе*», «*Моя память работает хорошо. Я все помню*», «*Я могу доказать, что много работал и все выучил*».

3. Научись никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем, настраивая себя на успех: «*У меня все получится, в нужный момент я все вспомню*».

4. Не заражайся чужим волнением. Переживай свое волнение в одиночку, отойди в сторону, поброди по коридору, посмотри в окно...

5. Сбрасывай напряжение. Избавиться от мучительного дискомфорта помогут простейшие движения. Сделай несколько круговых движений головой, разомни руки, пожми плечами. Если есть возможность, побоксируй, нанося удары по пустому месту и представляя, что бьешь свой страх.

В стрессовой ситуации полезно зевать. Сладко зевнув, три-пять раз, ты не только уменьшишь волнение, но и активизируешь работу головного мозга. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать мышцы между ухом и щекой.

6. Займись самомассажем. Легкий массаж затылочной области головы отвлекает от навязчивого страха, а также помогает существенно повысить сообразительность.

Снять эмоциональное напряжение помогает массаж кончиков мизинцев.

При сильном стрессе положи левую руку на стол ладонью вниз. Правой рукой в течение 3-5 минут круговыми движениями по часовой стрелке массируй точку пересечения условных линий большого и указательного пальцев, при этом большой палец максимально отставь от указательного. Затем поменяй руку, но теперь уже совершай движения против часовой стрелки.