

## Уважаемые выпускники!

**Ознакомьтесь, пожалуйста,** с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия.

Следует выделить три основных этапа:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение собственно во время экзамена.

### Подготовка к экзамену:

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо

себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

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

### **Во время тестирования**

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
- При получении результатов тестирования ты имеешь право, если не согласен с оценкой, подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

### ***Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.***

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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 спеша! Жесткие 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 легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь 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 очков только потому, что ты не дошел 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 легких 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, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает 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 очки.

- **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 отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, 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 ребенка: 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.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический

материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам, уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Не так страшен ЕГЭ, как его малюют**

## **СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ**

1. Способствовать успешной подготовке к экзаменам будет правильно организованный режим дня.

Планируя свой рабочий день, необходимо учитывать особенности своего организма, например, кто вы — «сова» или «жаворонок» и в зависимости от этого максимально загрузить наиболее продуктивное время учебной деятельностью. Лучшее время для занятий — с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30

Каждый день находите возможность 1-1,5 часа бывать на свежем воздухе, выделите время для физических упражнений.

После 2–3 часов работы обязательно надо делать перерыв на 30–40 минут (займитесь спортом, погуляйте на свежем воздухе.) Известно, что чередование умственной и физической нагрузки — это профилактика усталости. Прекращайте физические упражнения за 3 часа до сна.

Очень важен и полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час–полтора — не более.

2. Правильное питание — одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и калорийным. Включите в ваше меню антистрессовые продукты:

2.1. зерновые культуры: содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а следовательно, настроение;

2.2. рыба, куриное и другое нежирное мясо: содержат белки, стимулирующие умственную деятельность;

2.3. овощи, фрукты: содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом;

2.4. молоко, орехи и др.: содержат калий, способствующий расслаблению мышц;

2.5. сладости, содержащие простые углеводы, дают кратковременный эффект улучшения (на 17 с), однако можно перекусить с целью поднять себе настроение, употребив: фрукты, орехи, овсяную кашу, салат из фруктов или овощей, йогурт, кусочек шоколада.

Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой.

3. Обратите внимание на организацию своего рабочего места. Распределите на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном для вас порядке, уберите лишнее. Разместите на столе и стенах предметы и картинки в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

4. Составьте план занятий, определите для себя конкретную задачу на каждый день, т. е., что именно сегодня надо изучить. Читая учебник, выделяйте главные мысли. Научитесь составлять краткий план, схему ответа отдельно на каждый вопрос и желательно на бумаге. Повторяйте материал по вопросам.

- При изучении и повторении материала помните правило «стирания следов». Запоминание материала – это оставление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и стираются. Чередуйте гуманитарные и точные науки. Изученный материал необходимо повторить через **20 минут**. Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае – только 30%. Используйте как можно больше каналов восприятия информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.

#### Методика повторения

Повторение – это воспроизведение прочитанного своими словами.

Время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый режим повторения проверен многократно и даёт хорошие результаты. Однако необходимо учитывать два обстоятельства.

- Имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала

- Процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями:
- первое повторение – сразу по окончании чтения;
- второе повторение – через 20 минут после предыдущего;
- третье повторение – через 8 часов.
- четвёртое повторение – через сутки (лучше перед сном).

6. Начинай с самой трудной темы, раздела, предмета

7. Выполняй как можно больше различных тестов по данному предмету. Эти тренировки познакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОГИ

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучать себя к успеху, удаче, сделать её привычной.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа: «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить во что бы то ни стало». Лучше сформулировать её конкретно: «Я должен доказать теорему Пифагора».

Рекомендуем использовать **упражнение «Вдохновение»**. Его цель профилактическое или коррекционное воздействие на личность подростка, оказавшегося в тяжелой эмоциональной ситуации. Эти упражнения направлены на нейтрализацию страхов и опасений перед каким-либо ответственным действием (экзаменам).

«Вдохновение» состоит в «репетировании» напряжённой ситуации обязательно в условиях успеха с использованием цветовых и пространственных представлений. Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

- выполнять эти упражнения необходимо утром или днём, но никогда – на ночь;
- внимание тренирующегося фокусируется от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветовых представлений (голубые и фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящим цветам (красный, желтый, оранжевый);

- выполнение упражнения сопровождается музыкой: вначале используется спокойная, плавная музыка, затем постепенно темп убыстряется.

Упражнение «вдохновения» чрезвычайно разнообразны и зависят от «репетируемой» ситуации, но схема их проведения всегда одна и та же.

### **Пример упражнения на тему «Ответственный экзамен».**

Состояние, подлежащее коррекции: страх, опасения неудачи, неуверенность в своих знаниях. Время «репетиции»: утро или день (но не вечер накануне экзамена).

В начале упражнения необходимо добиться мышечного и психологического расслабления, гася страх и тревогу. С того момента, как начинаются «переходы» из просторных помещений вестибюля и коридоров в более тесные (аудитории, кабинет), происходит мобилизация, сужается и концентрируется внимание.

Музыкальное сопровождение: спокойная музыка.

Предлагаемые цвета: голубой, синий.

Инструкция исполнителю:

Представьте себе просторный холл или вестибюль института. Вы идете спокойно, уверенной походкой, без тени суетливости. Вы не думаете о предстоящем экзамене, не разрешаете себе никаких вопросов или разговоров, относящихся к нему, и лишь улыбкой отвечаете на приветствия знакомых. Словом, вы «держитесь».

Затем вы переходите из вестибюля в коридор, из коридора в аудиторию, прилегающую к кабинету преподавателя, т.е. из просторных помещений в более тесные. По мере того, как вы это делаете, ваш шаг не убыстряясь, становится всё более и более четким, походка – всё более и более уверенной, осанка – прямой. Перед дверью экзаменатора вы усилием воли «вычеркиваете» все воспоминания о материале, который как вы думаете, позабыли или недостаточно выучили. Вы не думаете в эту минуту ни о чем, что относится к предстоящему предмету, в мозгу у вас – беспорядочная толкотня мыслей. Вы, разумеется, взволнованы, и это вполне естественно. Опасно не волнение перед экзаменом, а чрезмерное волнение, вызывающее растерянность и суетливость. Некоторая взволнованность необходима – она мобилизует.

Но вот вас вызвали, вы – перед столом экзаменатора. Не выбирая, вы берёте первый попавшийся билет. Для вас все билеты равноценны, учебный материал вы знаете. И, действительно, вопросы билета, который достался вам, как раз те, которые нужны. Вы, собственно, могли бы отвечать и без подготовки, но не следует вести себя заносчиво – лучше сесть и привести свои мысли в порядок. И как только вы стали это делать, беспорядочный рой мыслей сменяется их плавным и ровным течением, знания, накопленные вами, всплывают в сознании в стройном порядке, и вы готовы в таком же стройном порядке их изложить...

Такое общее ощущение успеха, веры в силы и способности собственного ребёнка, совмещённое с четкой организацией режима дня, сбалансированным питанием, соблюдением простых рекомендаций по подготовке к экзаменам, помогут не только преодолеть стрессовую ситуацию самому школьнику, но и справиться родителям с рядом

серьёзных проблем.

### **Упражнение «Могло быть хуже».**

Возьмите чистый лист бумаги и напишите для себя маленькое сочинение. Кратко опишите свою рабочую или личную проблему. Причем, сейчас не важно, в какой сфере вашей жизни эта проблема находится. Выберите именно актуальную для Вас проблему, которая Вас мучает, не даёт спать по ночам и которая, как Вам кажется, не имеет решения. Затем подумайте о том, какие самые страшные и непоправимые последствия дальнейшего развития этой проблемной ситуации могло бы иметь лично для Вас. Напишите для себя эти последствия. Например, Вы не сдадите ЦТ? Или Вы можете заболеть так, что будете многие годы прикованы к постели? Что ещё самого плохого для Вас могло бы случиться? А как Вы живете сейчас? Вы, оказывается, учитесь? И довольно успешно? Кроме того, Вы чувствуете себя довольно хорошо? Оказывается, не все так страшно? И ещё можно жить и бороться? И каждый раз, когда Ваша проблема захлёстывает Вас, когда Вам начинает казаться, что всё плохо и ничего уже нельзя изменить к лучшему, постарайтесь подумать о том, как могло бы быть ещё хуже. А затем вернитесь в свою реальную жизнь и посмотрите на нее с оптимизмом и радостью.

### **Упражнение «Убежище».**

Представьте себе, что у Вас есть удобное и надежное убежище, в котором Вы всегда можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только Вы, никто другой Вас там не потревожит. Необязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у Вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далёкой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий Вас прочь от Земли... Мысленно представьте себе это место. Опишите, какие вещи в нем находятся, которые Вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что Вы делаете, когда отдыхаете в своём убежище. Возможно, Вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или делаете что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые Вам наиболее приятны. В течение дня каждый раз когда Вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себя в своём убежище.

### **Упражнение «Сканирование тела».**

3 раза в день в течении 3-х минут, приняв удобное положение, спросите себя:

Мой лоб сморщен?

Брови сдвинуты?

Челюсти стиснуты?

Губы сжаты?

Плечи ссутулены?

Руки напряжены?

Мышцы ног тверды? Пальцы ног поджаты?

Чувствую ли я дискомфорт в какой-либо части тела?

Действуйте!

Стресс вызывает затруднение дыхания, которое само вызывает стресс. Замкнутый круг! Распространённые ошибки дыхания: дыхание грудью и плечами с подтянутым животом, задержка дыхания.

#### **Упражнение «Дыхание для новичков».**

- Примите удобное положение;
- На счет 1-2-3 вдыхайте через нос, опуская диафрагму;
- На счет 1-2-3-4 выдыхайте, поднимая диафрагму;
- Делайте паузу перед следующим вдохом.

#### **Упражнение «Дыхание дзен».**

- Прилягте (ноги согнуты в коленях) закройте глаза, правую руку положите на живот, левую – на грудь;
- Вдыхайте медленно через нос так, чтобы правая рука поднималась, а левая слегка и после правой;
- Сделайте паузу и повторите;
- Дышать ежедневно по 10 мин., далее – сидя, стоя, пока такое дыхание не станет естественным.

#### **Упражнение «Дыхание в чрезвычайных ситуациях».**

- Вдыхайте медленно через нос, стараясь опустить диафрагму как можно ниже;
- Задержите дыхание на 6 секунд;
- Выдыхайте медленно через рот;
- Сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно;
- Повторите процедуру 2-3 раза и займитесь делом.

#### **Упражнение «Прогрессивная релаксация».**

- Примите удобное положение, закройте глаза;
- Сократите мышцу, сохраняйте напряжение не более 10 с.;
- Быстро расслабьте мышцу, сохраняйте расслабление не менее 30 с.;
- Повторите п.2, п.3;
- Перейдите к другим мышцам.

Последовательность расслабления мышц:

- правая кисть и рука: сжать кулак и согнуть руку;
- левая кисть и рука;
- лицо и голова: поднять брови, стиснуть челюсти, сжать губы;
- шея и плечи: наклонить голову, поднять плечи;
- спина: изогнуть спину;
- правая нога и стопа: поднять ногу с носком на себя;
- левая нога и стопа;
- живот: напрячь пресс.

Существуют такие способы снятия напряжения в теле как массаж, зевки и потягивания, ванна и душ, сотрясения тела, прикладывание горячего полотенца к лицу, сон, плавание, баня, физическая нагрузка и т.д.