

В помощь выпускникам (советы психолога)

Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, переплывают, забираются, изучают, принимают решения и пр.

Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них.

Вот и ОГЭ – воспринимай их как очередное испытание. Конечно, оно необычное, раньше ведь таких у тебя не было.

НО ТЫ ЖЕ ВСЕГДА ХОТЕЛ (-ЛА) БЫТЬ ВЗРОСЛЕЕ И САМОСТОЯТЕЛЬНЕЕ – ЧАС НАСТАЛ!

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Коротко говоря, стресс – это выброс адреналина и других стимуляторов организма. Они мобилизуют скорость мышления, память, выносливость – вообще все!

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации.

*«Наша жизнь состоит не из событий,
а из нашего отношения к событиям»*

Скилеф

Когда не можешь изменить ситуацию, - прими её как есть и настройте себя на то, что экзамен все равно придется сдавать.

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

1. Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.

2. Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно

помогло справиться? Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.

3. Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события. **Не бойся просить помощи, если ты в ней нуждаешься!**

4. Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.

5. Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.

6. Используй такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам экзамен.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

Выпускникам, готовящимся к экзаменам

Экзамены- процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

2. Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты - "жаворонок" или "сова", 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 будут пройдены.

3. Начни с самого трудного - с того раздела, который знаешь хуже всего. Если процесс подготовки с трудного тебе не подходит и тяжело себя заставить учить, то начни с тех тем, которые тебе интересны. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

4. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 -50 минут занятий, затем 10 -15 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.

5. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

6. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

7. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.

8. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

В процессе обучения и последующем отчёте о его результатах большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать, то есть ясное представление о том, как лучше всего реализовать желаемое или необходимое.

И еще несколько, можно сказать «бабушкиных» советов

1. Питайся регулярно и часто, раз 5 в день или чаще, но не перед сном. Ешь подряд все, что с витаминами – овощи, фрукты, ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимоны и апельсины.

2. Не занимайся по ночам – заканчивай занятия не позже 22-23.00.

3. Перед сном около часа отдыхай и переключай внимание на что-то спокойное. Спи не меньше 8-ми часов; можно в начале

второй половины дня – еще 1,5 часа сна.

4. Умей переключаться: в перерывах между учебной, применяй приемы переключения внимания – чашку чая/кофе, послушай успокаивающую музыку и т.д.

5. На время подготовки и сдачи экзамена никакого Интернета! Если только он не требуется тебе только для подготовки.

Накануне экзамена

1. 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 настроя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

2. 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 ручек с черными чернилами.

3. Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3-4 часа

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ОГЭ

1. 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!

2. 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, отсутствие текста в бланке и пр.).

3. 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!

4. 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.

5. 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 дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

6. 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

7. 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 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.

8. 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).

9. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, 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).

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

11. 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.

Удачи тебе!

Памятка для учащихся по подготовке к экзаменам Что делать, если глаза устали?

В период подготовки к экзаменам 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 два упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию.
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом - на листе бумаги перед собой (20 сек.).

Дыхательные упражнения для снятия напряжения Упражнение «Счет»

Самое просто дыхательное упражнение для расслабления – это счет. Сядьте на стул желательно с прямой спиной. Расслабьте руки, ноги, шею. Дышите глубоко. Начинайте считать вдохи и выдохи. Дойдя до 10 – начните сначала (считать нужно медленно и спокойно). Это упражнение легко вернет вас в состояние «здесь и сейчас», позволит ясно и трезво оценивать обстановку.

Упражнение «Дыхание» животом

Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.