

## Советы психолога при подготовке к ГИА и ЕГЭ

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом — абсолютно нормальная реакция организма.

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. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям — оказать своему ребенку правильную помощь.

### Советы выпускникам

Сдача экзамена — лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

### Подготовка к экзамену

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



**Составь план занятий 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. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

**Накануне экзамена.** С вечера накануне экзамена перестань готовиться, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроя. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами. 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. 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 с тех вопросов, на которые точно знаешь ответ. 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.

**Проверь! Оставь время для проверки своей работы**, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

### **Полезные приемы при подготовке**

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий,

рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому, полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

### **Рекомендации по заучиванию материала**

Главное — распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Используй формулы самовнушений:** Я уверенно сдам экзамен.— Я уверенно и спокойно справлюсь со— всеми заданиями. Я с хорошим результатом пройду все— испытания. Я спокойный и выдержанный человек.— Я справлюсь.— Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

## **Как управлять своими эмоциями.**

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле. Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

## **Способы снятия нервно-психического напряжения**

- Аутотренинг (аутогенная тренировка)
- Мышечная релаксация
- Дыхательная релаксация - Медитация

## **Аутотренинг.**

Правила составления формулы аутотренинга: 1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается. 2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

## **Дыхательная релаксация.**

Мобилизующее дыхание – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза. Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха. Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке. Обычно эффект дают уже 4 такта дыхания. Количество таких тактов определяется индивидуально с учетом тренированности и состояния в

<http://gbuchpsychcentr.minobr63.ru/>

<http://oulug.tav.obr55.ru>