

Единый Государственный Экзамен.

Психологическая
подготовка.

В этом выпуске:

Как готовиться к
экзаменам

Правила сохране-
ния знаний

Психологическая
релаксация

Аутогенная трени-
ровка

Как вести себя во
время экзаменов

Ищите помощь себе
извне

Как помогать ре-
бенку готовиться к
ЕГЭ

Притча «Лягушка»

Подготовка к экза- 4
мену

Накануне экзамена

Во время тестирова- 5
ния

Успешная тактика

Как готовиться к экзаменам

Как подготовиться психологически?

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом пере- 2 ходи к изучению трудного материала.

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, достижению расслабления.

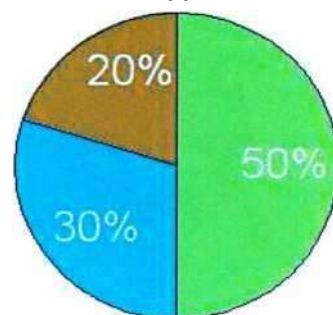
Режим дня. Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день; -
- занимайся спортом, гуляй на свежем воз-
духе, сходи на дискотеку, потанцуй - 8
часов;
- спи не менее 8 часов.

Питание должно быть 3-4 —разовым, ка-
лорийным и богатым витаминами. Упо-
требляй в пищу грецкие орехи, молочные
продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты,
шоколад.

Место для занятий. Организуй свое ра-
бочее пространство: убери лишние вещи,
удобно расположи нужные учебники, по-
собия, тетради и т. и. Поставь на стол
предметы или картинку в желтой или
фиолетовой тональности, поскольку эти
цвета повышают интеллектуальную ак-
тивность.

Успех сдачи ЕГЭ



□ врожденные способности
□ предметные знания

□ владение навыками подготовки
(психологическая готовность)

Правила сохранения знаний.

Выделите то, что нужно запомнить.

Отвлечитесь от постороннего, со-
средоточьте на том, что надо
запомнить.

Выделите в объектах главное и
второстепенное, найдите связи
объектов друг с другом, исполь-
зуйте мнемотехнику.

В сложном материале обязательно
выделяйте смысловые вехи.

Опирайтесь на свой тип памяти.

Систематически повторяйте и вос-
производите материал, который
запомнили.

Не смешивайте узнавание и вос-
произведение.

В случае затруднений вспомните
обстановку заучивания, идите от
отдельного факта к системе или от
более общих знаний, необходимым
в данный момент.



Психологическая релаксация

Эффект расслабления нервной системы при больших нагрузках и усталости достигается при использовании аудиовизуальных каналов восприятия.

Действие музыки. Послушайте музыку, которая вам нравится. При душевной усталости полезно послушать сочинения Г. Миллера и О. Лундстрема. При стрессах— музыку Баха и Моцарта. Изумительны для релаксации русские романсы.

Релаксационным эффектом об-

ладают *отвлекающие занятия*. просмотр телепередач, рукоделие, чтение детективов, водные процедуры, массаж.

Применение *формул психорегуляции*, сочетающих мышечную и психическую релаксацию, например: ...Я лежу на берегу реки в лесу, журчит вода, поют птицы, шумит листва деревьев, я спокоен... я лежу на спине, смотрю в голубое небо, там плывут облака, надо мной качаются верхушки деревьев, я слушаю успокаивающий шум леса...



Психологическая релаксация

Аутогенная тренировка

С помощью *аутогенной тренировки* вы можете влиять на самого себя.

Формулы самовнушения (примеры):

- Я способен к отличной работе,
- Я верю в свои силы;
- Мне это по плечу;
- Я одержу победу;
- Я все знаю;

- Завтра на экзамене я все вспомню;
- Я совершенно спокоен;
- Ушли все волнения и страхи;
- Я бодр и свеж;
- Я в порядке.

!!! Первым этапом и необходимым условием всякого аутотренинга становится *физическая релаксация*.



Как вести себя во время экзаменов

1. Перед экзаменом хорошо выспись.
2. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен!».
3. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
4. Сядь удобно, выпрями спину.
5. Выполни дыхательные

упражнения для снятия напряжения: глубокий вдох через нос (4-6 секунд), задержка дыхания (2-3 секунды), выдох.

6. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читая задания до конца.

7. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на кото-

рые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.

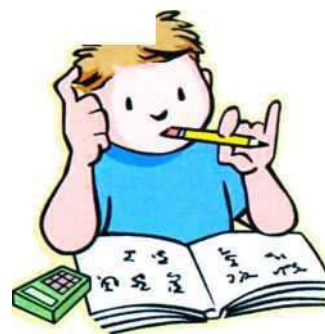
8. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем.

9. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть заметить явные ошибки.

Ищите помощь себе извне

Когда у человека появляются тревога и беспокойство и ему не удастся смягчить эти ощущения, следует поискать помощь у окружающих. *Среда общения.* В родственных связях таится неисчерпаемый запас любви, дружбы, поощрения, сострадания, вы можете положиться на своих близких. Если в классе климат сотрудничества, вы получите положительное эмоциональное подкрепление, ваше беспокойство пройдет под влиянием дружеских улыбок. *Традиции, ритуалы.* Лучшее лекарство от душевных переживаний—работа, умственный или физический труд. *Движение.* Танцы, дискотеки, аэробика одновременно с приятным общением порождают сильные поло-

жительные эмоции. *Обращение к искусству.* Эмоциональное потрясение, которое испытывает человек под воздействием произведения искусства, может освободить от отрицательных эмоций и превратить их в противоположные.



Притча «Лягушка»

Лягушка попала в колею на грязной деревенской дороге и не могла оттуда выбиться. Ей было трудно, она пробовала, пробовала- и ничего! Друзья помогали ей, они делали все, что можно. А потом пришел вечер, и угнетенные, разочарованные, они оставили ее на волю судьбы.

На следующий день друзья пришли посмотреть на нее, думая, что она уже мертва. «Ведь она была прямо на дороге, в колее, но нашли ее весело прыгающей».

Они спросили: «Что случилось? Как ты смогла выбраться из колеи? Это просто чудо! Как тебе удалось?»

«Обыкновенно, - сказала лягушка, появился грузовик, он приблизился, и я должна была выбраться!»



Как помогать ребенку готовиться к ЕГЭ?

Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня. Мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. План помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально. Важно чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Это необходимо

для сохранения высокой работоспособности. Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут

**В
р**

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. Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок.

Уважаемый выпускник!

Прежде чем давать тебе психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если ты будешь сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

- Тебя встретят доброжелательные педагоги,
- Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами,
- На все организационные вопросы ты сможешь получить ответы у педагогов. Ознакомься с рекомендациями

при подготовке к экзамену, возможно, они помогут тебе рационально организовать свою деятельность.

При необходимости обратись к школьному психологу — он поможет тебе овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещай психологические занятия.

Следует выделить три основных этапа:

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

- 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 все

го. 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 конст

Подготовка к экзамену:

циями 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" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно про-

явить 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.

повышению общей устойчивости внимания.

Правила самоорганизации внимания

Правило I. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас.

изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.

Правило II. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место.

Правило III. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ - предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы.

Правило VI. Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, т. к. это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой: Это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.

Правило IV. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы).

Правило V. Если, сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением

Правило VII. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время «отключились», заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать

Правило VIII. Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре.

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 спеши! 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.



**Способы снять
нервно-
психическое
напряжение:**

- спортивные занятия;
- контрастный душ
- стирка белья;
- мытье посуды;
- скомкать лист бумаги и выбросить;
- слепить из газеты свое настроение;
- громко спеть свою любимую песню;
- покричать то громко, то тихо;
- вдохнуть глубоко 10 раз;
- погулять;
- потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".