

Выпускнику о ЕГЭ

Дорогие ребята!

Надвигается предэкзаменационная пора, пора выпускных и приемных экзаменов с ее радостями и разочарованиями. Вам предстоит преодолеть свой первый серьезный жизненный барьер - переход во взрослую самостоятельную жизнь в современном обществе. С различными контрольными работами, сочинениями, диктантами, тестированиями и другими испытаниями вы встречались с первых дней обучения в школе. Успех в этих случаях зависит от того, насколько полно и правильно вы сможете применить полученные Вами знания, дополнительную информацию. Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться со своим волнением и напряжением в процессе подготовки и сдачи экзамена. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас. Сбросить внутреннее напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче экзамена Вам помогут методы саморегуляции. Основной способ саморегуляции - самовнушение. Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим (я хочу... , я могу... , я знаю...) и предполагает многократное повторение. Применение подобных способов саморегуляции, поможет Вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

Рекомендации по подготовке 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 на каждый день. Для начала определи: кто ты - сова или жаворонок , и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно раскататься , можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.
- Структурируй 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).
- Если устали глаза, значит, устал и организм:
 - Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);
 - Нарисуйте глазами своё имя, отчество, фамилию;
 - Попеременно фиксирую взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом - на листке бумаги перед собой (20 сек)
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Для снятия внутреннего напряжения используй простые психотехнические упражнения

Рекомендации психолога.

- Главным условием успешной сдачи экзамена была и остается хорошая предметная подготовка.
- Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохранять спокойствие.
- В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, принимайте душ.
- Не пытайтесь учить все наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде рекламного ролика или плаката.
- Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание может дорисовать ее.
- Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать все новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения

Во время тестирования:

- Сосредоточься! Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- Начни с легкого! Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- Читай задание до конца! Это верный способ не совершить досадные ошибки.
- Думай только о текущем задании!
- Исключай! Не ищи правильный ответ, а последовательно исключай те варианты ответов, которые явно не подходят.
- Проверь! Оставь время для проверки своей работы.
- Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, то доверься интуиции!
- Не огорчайся! Стремись выполнить все задания

Психотехнические упражнения

Дыхательное упражнение

Сядьте удобно. Сконцентрируйте внимание на дыхании.

- 1 фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос;
- 2 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания;
- 3 фаза (4-6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;
- 4 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.;

Техника мышечного расслабления Лимоны

- Фаза напряжения.
- Дышите ровно, спокойно. Представьте, что вы держите в каждой руке лимон и выжимаете из него сок. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук - кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать.
- Фаза расслабления.
- Представьте, что Вы уже выжали весь сок из лимонов и отпустили их. Разожмите кулаки. Расслабьте все мышцы. Медленно вдохните и выдохните. Почувствуйте приятную тяжесть и тепло в руках.

Разговор с самим собой. Часто тебя пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать тебе поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя: *какая реальная опасность таится в этом событии? чего я боюсь? что в этом случае нужно будет сделать?* Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

Метод Иозефа Вульпе. Этот метод заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, тебе можно составить "лесенку" *ситуаций, вызывающих страх*. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию.