

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА УЧАЩИМСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ и ГИА



Никто не требует от вас выводить на экзамене всю аналитическую геометрию. Это было сделано до вас многими умными людьми. Некоторые вещи надо просто знать.

Дмитрий Владимирович Беклемишев

Уважаемые выпускники!

Приближается пора сдачи экзаменов! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для вас потому, что это время настоящего испытания: оно показывает, насколько вы готовы к зрелой жизни, насколько ваш уровень притязаний адекватен вашим возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют особое значение.

Можно выделить некоторые **наиболее значимые психологические характеристики**, которые требуются в процессе сдачи Единого государственного экзамена:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- чёткость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

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

Лёгкие 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, что поможет вам, выпускникам, разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзаменов.

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

ЕГЭ и ГИА – лишь одно из многих жизненных испытаний, которые еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личной 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 большего, чем те, кто старается избегать неудач.

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



Это интересно и полезно!

[188 полезных ресурсов для подготовки к ЕГЭ и ОГЭ | Мел \(mel.fm\)](#)

НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЁМЫ

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, 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 необходимо ознакомиться заранее.
- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время. Внимание и концентрация ослабевают, если

долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки к экзаменам 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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ И ГИА

Единый государственный экзамен в психологическом плане - это самое настоящее испытание. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает её и ведёт себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как ученик выучил материал, насколько хорошо знает тот или иной предмет, насколько уверен в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене у него возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, выпускники должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля. Повышение уверенности в себе, в своих силах, тестирования. ЕГЭ и ГИА требуют предварительной

подготовки всех участников образовательного процесса. Для решения этих задач рекомендуется следующее:

- сначала подготовь место для занятий (убери лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность);
- составь план занятий на каждый день;
- активно работай с изучаемым материалом при его чтении, пользуйся следующими методами:
 - отмечай главное карандашом;
 - делай заметки;
 - повторяй текст вслух;
 - обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками;
 - для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:
 - ✓ метод опорных слов;
 - ✓ метод ассоциаций.
 - позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв;
 - если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспи, затем продолжай занятия.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха.
- Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуется представить себе обстановку ЕГЭ и ГИА и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии, ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.
- В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА



*Настройся на успех и у
тебя все получится!*

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трёх минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. **Подыши, успокойся.** Вот и хорошо!

Экзаменационные материалы состоят из трёх частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту.

- **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!
- **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места: если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ и ГИА 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 тест-пакетом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).
- **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!
- **Не бойся!** 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 начнёт работать более ясно и четко, и ты войдёшь 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 баллов 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 всё, 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 ты не справился с ним. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
- **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, доступным для тебя заданиям (первый круг). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен. Потом спокойно вернись и подумай над трудными заданиями, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

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

ПОМНИ:

1. Ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена.
2. Ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.
3. Сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. Даже неудавшаяся попытка – ещё один шаг к успеху, если из этой попытки извлечён урок!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурить лоб, сильно напрячь лобные мышцы на 10 секунд; расслабить их тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксировать свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмуриться, напрячь веки на 10 секунд, затем расслабиться — тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее.
3. Наморщить нос на 10 секунд. Расслабить. Повторить быстрее.
4. Крепко сжать губы. Расслабиться. Повторить быстрее.
5. Сильно упереться затылком в стену, пол или кровать. Расслабиться. Повторить быстрее.
6. Упереться в стену левой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

7. Упереться в стену правой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

Упражнение 2. Если обстановка вокруг накалена и чувствуется, что теряется самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как только можно, напрячь пальцы ног. Затем расслабить их.
2. Напрячь и расслабить ступни ног и лодыжки.
3. Напрячь и расслабить икры.
4. Напрячь и расслабить колени.
5. Напрячь и расслабить бедра.
6. Напрячь и расслабить ягодичные мышцы.
7. Напрячь и расслабить живот.
8. Расслабить спину и плечи.
9. Расслабить кисти рук.
10. Расслабить предплечья.
11. Расслабить шею.
12. Расслабить лицевые мышцы.
13. Посидеть спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда появится состояния медленного плавания- это означает полное расслабление.

Упражнение 3. Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начать считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закрыть глаза. Снова посчитать от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхать, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считать от 10 до 1. На этот раз представить, что выдыхаемый воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плыть по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, нужно дышать медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю можно начать считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Упражнение 4. Выдохнуть стресс! Как выполнять? Зажать правую ноздрю и сделать глубокий вдох левой. Задержать воздух на мгновение. Зажать левую ноздрю и выдохнуть через правую. Таким образом, в организме восстанавливается баланс кислорода и углекислого газа, и человек чувствует себя лучше.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОЛНЕНИЯ

1. Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

2. Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей.

3. Упражнение с орехами. Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение. Ладонью правой руки слегка прижать орех к левой ладони и делать круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2—3 минуты. То же проделать 2—3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

В завершение успокоительной гимнастики слегка помассировать кончики мизинцев.

Удачи! У вас все получится!