

## Рекомендации психолога старшеклассникам по подготовке к экзаменам

Сколько экзаменов каждому человеку приходится сдавать в своей жизни?

Вряд ли возможно сосчитать. Много или очень много.

Первое собеседование при поступлении в первый класс, первое прослушивание в музыкальной школе, первая олимпиада в школе, соревнование – это ли не серьезное испытание? Постоянные контрольные работы, зачеты, публичные выступления – экзамены, экзамены, экзамены... Маленькие и большие стрессы...

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это выпускные экзамены в школе и практически сразу же вступительные в ВУЗ. Сложным является этот период жизни для молодых людей еще и потому, что они совершают слишком ответственный шаг – определяют свое дальнейшее будущее, свою судьбу.

Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение, как поддерживать хорошую физическую и психологическую форму?

Уместно вспомнить, что тревожность – естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Часто тревожность является полезной. Если человек начал волноваться, – это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают на экзамене.

Простейший пример: накануне экзамена сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять тестовый бланк и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным. Однако здесь важен один нюанс: в пустой голове ничего не всплывет и не родится. К любому экзамену – необходимо готовиться – и чем серьезнее будет подготовка, тем меньше будет тревожность.

### Режим дня

В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности.

Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.

Желательно заставить себя просыпаться пораньше.

Лучше всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.

В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.

Делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин) и желательно наполнить их физической нагрузкой.

### Питание

Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет грамотное питание. Научно доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Все это вполне достижимо с помощью ... еды. Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию.

Лучшему запоминанию способствует морковь. От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук. Орехи – для выносливости. Клубника и бананы могут снять стресс. Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба. Улучшает кровоснабжение мозга черника. Ничто не освежит ваши знания так, как лимон. А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку.

Первый просмотр материала. Повторение наиболее существенных фактов. Выявление основных идей и их взаимосвязей. Составление плана.

1. Не читайте подряд весь учебник. Повторяйте по вопросам. На каждый вопрос составляйте краткий конспект или план. Дело в том, что краткую запись ваша память «фотографирует», на экзамене вы ее обязательно вспомните, а по плану и остальное легко вспомнится.

2. Не думайте «Я все равно провалюсь». Такие мысли не зря называют саморазрушающими. Они не только мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и сумятицу в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как ни странно, не позволяют вам ничего делать или делать все спустя рукава (а зачем, если все равно ничего не выйдет?). Поэтому сосредоточьтесь на конкретных задачах – продумайте программу подготовки на каждый день и настраивайтесь на успех.

3. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов.

4. Перед экзаменом обязательно мысленно проиграйте ситуацию экзамена, представьте все во всех деталях и сконцентрируйтесь на лучшей форме поведения, а на собственные страхи постарайтесь не обращать внимание.

5. Для лучшего запоминания выявите свой ведущий тип памяти: при хорошей зрительной памяти используйте рисунки и схемы; при слуховой – читайте вслух, слушайте текст, записанный на магнитофон и т.д.

### **Народные приметы**

- Спать, положив тетрадь или учебник под подушку.
- Брать тестовый бланк левой рукой, опираясь на правую ногу, держа язык за щекой.
- Кому-нибудь из родных во время твоего экзамена держаться левой рукой за правое ухо, ни на секунду не отпуская.
- Накануне потрясти тетрадь с конспектами у открытого окна со словами «Ловись, халява, большая и маленькая» и т.д.



Приметы помогают уменьшить волнение и тревогу. Они, к сожалению, помогают только при добросовестной подготовке. И, несмотря на полную свою бесполезность, они позволяют чувствовать себя на экзамене более уверенно – такова человеческая природа. Пусть вас не смущает то, что вы иногда следуете приметам. Приметы и талисманы – удел не только слабых и неуверенных людей. Кутузов, к примеру, никогда не садился на споткнувшуюся лошадь.

### **А если провалился?**

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать.

Но признание ошибки – не есть убеждение в собственной несостоятельности, просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху.

Помни – не ошибается тот, кто ничего не делает!

**А вообще, вы сдадите экзамены, потому что:  
не паникуете и не пьёте валерьянку вёдрами; улыбаетесь; готовились долго  
и усердно; высыпаетесь и все эти советы вам не к чему.**

Успехов вам и удачи! 🐼



### 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. 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 то, что: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по данному 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).

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

Любой экзамен требует хорошей подготовки, однако, за день до начала экзамена постарайся отвлечься, если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся, «перед смертью не надыхишься».

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, 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.

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.

Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

### Перед экзаменом

И вот ты перед дверью класса. Успокойся!

Выполни дыхательные упражнения. Иди в класс. Чем больше ты будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

Входи в класс с уверенностью, что все получится.

Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее, и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен».

Повтори их несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд),
- задержка дыхания (2 - 3 секунды).

Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием.

Помни! Во время экзамена ты не вправе общаться с товарищами, свободно перемещаться по аудитории и пункту проведения ЕГЭ, пользоваться мобильным телефоном или иными средствами связи, любыми электронно-вычислительными устройствами, а также справочными материалами (за исключением дополнительных материалов, пользование которыми разрешено на ЕГЭ по отдельным общеобразовательным предметам, перечень которых утверждается Рособрнадзором по каждому общеобразовательному предмету).

При нарушении порядка проведения ЕГЭ и отказе от его соблюдения организаторы вправе удалить тебя с экзамена.

Порядок 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!

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, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

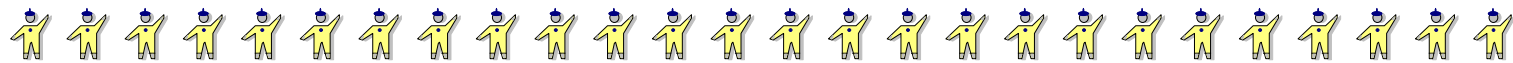
Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Только черными чернилами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а» и «д». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно информируют.

Необходимо сосредоточиться! 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 спеша! 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.







Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

Внимательно прочитай инструкцию к заданию, которое надо выполнить.

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

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 четко и ясно, 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.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в текстах 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 же 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).

Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор, если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти 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»).

Сделай задание на черновике и только после проверки перенести ответы в бланк ответов ЕГЭ.

Если в бланке ответов не хватает клеточек для ответа, проверь задание ещё раз.

Не огорчайся! 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.

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

