

Советы психологов выпускникам: КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Экзамены (в строгом переводе с латыни – испытания) – это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

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

➤ **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 подготовки. Для начала определи кто ты – "жаворонок" или "сова", 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 будут пройдены.

➤ **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. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

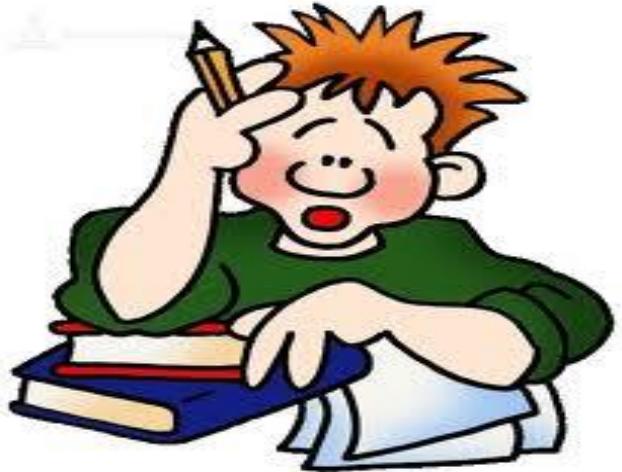
➤ **Не надо стремиться к тому, чтобы** прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

➤ **Выполняй как можно больше** различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с 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.





ОТ ФОРМУЛ НЕУСПЕХА

К ФОРМУЛАМ УСПЕХА

Упомянутые «формулы неуспеха» могут быть преобразованы в положительные требования.

Прочтите фразы в левой колонке вслух, выделите интонацией каждое отрицательное высказывание так, как будто вы сами твердо верите в то, что говорите.

Затем представьте себе свое настроение в данный момент.

Чтобы поднять его, поступите так же с правой колонкой. Произнесите положительные формулировки вслух и с убедительной интонацией

Формулы неуспеха	Формулы успеха
«На это у меня нет таланта»	«Это я возьму в свои руки»
«Этого я не могу сделать»	«Я попытаюсь сделать это»
«У меня сегодня плохой день»	«Я использую этот день»
«Почему я должен пытаться сделать это, все равно ничего не получится»	«Я готов попробовать это. Я поднапрягусь»
«Я еще никогда не мог сосредоточиться»	«Я могу сосредоточиться, когда хочу этого, а теперь я именно это хочу»
«Мне просто не везет»	«Каждый человек – кузнец своего счастья»

Не сдаваться! Уяснив предложенные правила достижения успеха, повысив стимул лично для себя, вы добьетесь своих целей легче и быстрее.

ТРИ ПРАВИЛА ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

1. Ставьте себе реалистичные цели.

Вы сможете достичь с большей вероятностью и достаточно высокую цель, если сначала поставите перед собой более легко реализуемые промежуточные цели.

2. Сопоставьте свою работоспособность: теперь и прежде.

При этом вы узнаете, чего уже удалось достичь. Если сравнивать себя только с недостижимыми образцами («топ-моделями»), то вы заранее запрограммируете свои чувства на поражение.

3. Серьезно воспринимайте свои успехи.

Гордость собственными достижениями обеспечит душевный подъем и позволит уверенно смотреть вперед.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.
КАК ПОМОЧЬ ВЫПУСКНИКУ СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ?**

ОГЭ/ЕГЭ - ЭТО стресс для выпускника и для его родителей. Поэтому очень важно заранее подготовится к нему и научится воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя и приобрести экзаменационный опыт. Ведь впереди многих выпускников ожидают еще вступительные экзамены, а при обучении в ВУЗах, училищах и техникумах им предстоит сдавать по 8-12 экзаменов в течение года.

КОНЕЧНО, присутствовать во время экзаменов и помочь ребёнку при всем желании делать этого родители не могут. Экзамены - это дело сугубо индивидуальное и выпускник при сдаче ОГЭ/ЕГЭ один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться и тревожиться за своего ребенка. Многие родители согласно русской традиции перед экзаменами стараются ругать и критиковать ребенка, вместо того, чтобы поддержать его.

А те, у кого есть **возможность**, занимают репетиторов и готовы оплачивать любые суммы за их услуги, лишь бы их чадо сдал ОГЭ/ЕГЭ на "отлично". Помощь родителей во время выпускных экзаменов очень важна, поскольку для успешной сдачи экзаменов необходима психологическая подготовленность ребенка.

ЗАДАЧА родителей во время подготовки к сдаче ОГЭ/ЕГЭ не ругать ребенка и не снижать его самооценку, а снизить напряжение, тревожность ребенка и подготовить хорошие условия для занятий, для отдыха и организовать правильное питание выпускника.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКА:

1. СТАРАЙТЕСЬ избегать ссор, конфликтов и семейных скандалов перед экзаменами ребенка. Ребенку передается волнение родителей и если родители не могут справиться со своими эмоциями, то это стрессовое состояние может стать причиной нежелания готовится у подростка или допущения им ошибок при сдаче экзаменов.

2. ПОДБАДРИВАЙТЕ своего ребёнка, хвалите его и отмечайте его хорошие поступки. Таким образом, родители могут повышать его уверенность в себе. Дайте знать ему, что вы будете любить его даже в случае его неудачи и допущения ошибок на экзаменах.

3. КАЖДЫЙ ДЕНЬ наблюдайте за самочувствием старшеклассника. Измерять температуру и трогать каждый день лоб как у маленького малыша, конечно, не следует, но только родители могут выявить первые признаки болезни, связанные с переутомлением и стрессами. Если выпускник по любому поводу раздражается, начинает плакать и боится сдачи экзаменов, то за помощью необходимо обратится к психологу.

4. СТРОГО КОНТРОЛИРУЙТЕ режим дня ребенка и не допускайте перегрузок. Подготовка к экзаменам должна сочетаться с отдыхом. Через каждые 40 минут занятий старшеклассник должен отдохнуть не менее 10 минут. Если ребенок очень усердный, то не давайте ему готовится к экзаменам более 10 часов в день. Лучшее время для подготовки - дневное, ночью снижаются все функции организма, поэтому память человека в вечернее время ухудшается. Спать перед экзаменами необходимо не менее 8 часов, предварительно прогулявшись на свежем воздухе.

5. ОБЕСПЕЧЬТЕ ДОМА удобное рабочее место и условия для выпускника. Выделите ребенку рабочий стол, где не должно быть ничего лишнего, а только материалы необходимые для подготовки к экзамену. Следите за тем, как сидит ребенок: нельзя сидеть, сильно согнувшись и читать лежа. Очень важно сохранить зрение во время экзаменов, ведь зрение многих старшеклассников портится именно во время экзаменов. Держать учебник при чтении надо в наклонном положении на расстоянии 20 см от глаза. Температура воздуха в комнате должна быть нормальной, а свет падать

с левой стороны. Страйтесь создать тишину во время подготовки ребенка к экзаменам, проследите за тем, чтобы ему никто не мешал.

6. СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, чтобы **ребенок** каждое утро делал зарядку около 30 минут. Это поможет лучше освоить материал и восстановить работоспособность. После физических упражнений улучшается кровоснабжение мышц, снимается утомление глаз и появляется ощущение бодрости.

7. ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ О ТОМ, что во время подготовки экзаменов нельзя играть в компьютерные игры, смотреть боевики и фильмы ужасов. Необходимо беречь силы и нервы для подготовки к экзаменам. Негативно влияют на память курение, кофе, применение лекарственных препаратов, распитие пива и энергетических напитков.

8. ВО ВРЕМЯ УМСТВЕННОГО напряжения человеку надо сбалансированное питание, которое содержит все необходимые питательные вещества, микроэлементы и витамины. Для стимулирования работы мозга включайте в рацион питания ребенка рыбу, мясо, яйца, творог, живые йогурты, орехи, курагу, больше овощей и фруктов. Порадуйте ребенка плиткой горького шоколада и бананами, они способствуют выработки "гормонов счастья". Исключите в это время сухомятку, подросток во время экзаменов должен питаться четыре раза в день горячей пищей. Нельзя во время подготовки к экзаменам соблюдать диеты.