

РЕКОМЕНДАЦИИ

по психологической подготовке к ЕГЭ и другим экзаменам различных категорий участников

Подготовка к экзаменам

Рекомендации для учителей

1. Стремитесь получить исчерпывающую информацию о ЕГЭ, о технологии и методике его проведения. Информационная вооруженность поможет отчасти снять Ваше эмоциональное напряжение.

2. Активно взаимодействуйте со школьным психологом.

3. Сосредоточьте свое внимание (и внимание школьного психолога, если есть возможность) на учащихся, склонных к обостренной тревожности. Это учащиеся, которые не только накануне экзамена, но при одной мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе. Чтобы помочь таким учащимся справиться с тревогами, Вам необходимо работать в двух направлениях:

- Объясните необходимость психологической работы над собой при подготовке к экзамену. Стресс, испытываемый при подготовке и сдаче ЕГЭ, может побуждать к действиям как активизирующим, внутренне мобилизующим, когда многое получается лучше, чем обычно, так и отвращающим от учения: беспокойные фантазии, агрессия в отношении родителей, учителей, уклонение от учебной деятельности. Подобные негативные реакции могут помешать эффективной подготовке и сдаче экзамена. Поэтому необходимо обучение школьников адекватным способам поведения в ситуациях затруднения. Этому можно посвятить специальные занятия (рекомендации см. в разделе «Рекомендации для учащихся» о подготовке к экзамену).
- Постарайтесь вместе с учащимся определить конкретный источник его страхов:
 - страх получить плохую отметку;
 - неверие в свои силы, в свои знания;
 - страх разочаровать близких;
 - страх унижения.

Помогите учащемуся выработать правильную позицию.

НАПРИМЕР: «Страх плохой отметки»: во-первых, помнит, что неудачно сданный ЕГЭ – это не печать неудачника на всю оставшуюся жизнь, во-вторых, всегда можно воспользоваться правом апелляции.

«Неверие в свои силы, знания»: всегда настраивай себя на лучшее, постарайся объективно оценить свои знания, поиграй в учителя (сам себе дай ответ на вопрос, а потом постарайся оценить свой ответ).

«Страх унижения»: никогда не относи себя к ни к сильным, ни к слабым ученикам,

равнийся только на себя, сравнивай себя только с собой; помни, любое положительное изменение – это твой успех.

4. Научите учащихся долгосрочному и краткосрочному планированию.

5. Познакомьте учащихся с простыми приемами запоминания.

6. Совместно с психологом проведите небольшой тренинг, в ходе которого учащиеся приобретут навыки работы в напряженных условиях и овладеют умениями справляться с отрицательным воздействием стрессовой ситуации. Например, можно провести мини-экзамен с хронометражем времени и последующим обсуждением переживаний.

Постарайтесь не волноваться сами: Ваше волнение всегда передается учащимся; будьте уверены в себе и в своих учениках. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

РЕКОМЕНДАЦИИ

по психологической подготовке к ЕГЭ и другим экзаменам

Рекомендации для родителей

1. Первое, что вам следует сделать, это успокоиться самим, привести в порядок свою нервную систему! Помните, что ваша тревога передается детям и их волнение только усиливается.

2. Поддерживайте, подбадривайте ребенка, вселяйте в него чувство уверенности и желание достичь положительных результатов.

3. Взаимодействие с ребенком стройте на доверии, взаимопомощи, взаимной поддержке, понимании всей трудности ситуации, с которой предстоит столкнуться вашему ребенку.

4. Не фиксируйте постоянное внимание ребенка на экзамене, не говорите об этом постоянно.

5. Обратите внимание на питание ребенка. Оно должно быть калорийным, богато витаминами. Желательно, чтобы на столе были грецкие орехи, мед, шоколад, морепродукты.

6. Обратите внимание на сон: его продолжительность должна быть не менее 8 часов.

7. Не допускайте перегрузок. Следите за тем, чтобы ребенок гулял, чтобы время подготовки чередовалось со временем отдыха.

8. Не загружайте ребенка проблемами бытового характера.

9. Не разрешайте долгое время проводить за просмотром телевизионных передач.

10. Прислушивайтесь к нуждам ребенка, не будьте самоуверенны, не думайте, что Вы лучше знаете, что необходимо вашему ребенку.

11. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- В начале экзамена просмотрите весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся; это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитайте вопрос до конца и поймите его смысл (тогда вы не допустите характерной ошибки – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности ответа, пропустите вопрос и отметьте, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смогли в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

РЕКОМЕНДАЦИИ

по психологической подготовке к ЕГЭ и другим экзаменам

Рекомендации для выпускников

1. Оборудуйте свое рабочее место: уберите лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумаги, карандаши. Пока вы не наведете порядок в комнате, порядка в вашей голове не будет!
2. В психологии считается, что повышению интеллектуальной деятельности способствуют желтые и фиолетовые цвета. Почему бы ни ввести их в интерьер того места, где вы готовитесь к экзаменам? Это могут быть картинки, коллажи и т.д.
3. Полезно определить, кто вы – «сова» или «жаворонок»; в зависимости от этого максимально загрузите утренние или вечерние часы.
4. Начиная готовиться к экзамену, полезно составить план на каждый день подготовки. Помните; формула «Немного позанимаюсь» чаще всего не работает – вы либо перегружены, либо использовали день для подготовки не в полной мере. Продумайте и напишите, что именно вы будете сегодня учить.
5. Начинать учить с самого трудного, с того, что вы заведомо плохо знаете. Но если в голову ничего не идет, то полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который интересен для вас и приятен.
6. Соблюдайте принцип чередования! 40 минут работы, 10 минут отдыха: сделайте в перерывах зарядку, полейте цветы, вымойте посуду.
7. Не зубрите учебник! Чаще всего это абсолютно бесполезное занятие. Эффективен следующий алгоритм работы:
 - прочитайте вопрос, вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу;
 - проверьте себя по учебнику;
 - обратите внимание на правила и выделенный текст учебника;
 - проверьте правильность дат и изложенных фактов;

- только после этого внимательно прочтите учебник, выделяя основные мысли ответа.
8. Структурируйте материал с помощью планов, схем; особенно это полезно, если у вас возникает ощущение, что вы никогда не сможете запомнить правильный ответ.
9. Попросите кого-нибудь – маму, друга – выслушать ваши ответы на наиболее трудные вопросы. Полезно также записать свой ответ на магнитофон, а потом послушать себя «со стороны».
10. Обязательно повторяйте! Есть несколько способов повторения, выберите тот, который для вас наиболее эффективен.
- 1 способ.* Повторяйте материал через 5 минут, затем – через 1 час, после – через день.
- 2 способ.* ОЧОГ
- О – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять главные мысли.
- Ч – чтение. Прочитайте текст и постарайтесь выделить второстепенные детали, установить их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи с второстепенными.
- О – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, задайте вопросы к главным мыслям.
- Г- главное. Мысленно перескажите текст или, еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух.
- 3 способ.* Прочитай – повтори.
- Повтори через 10-15 минут
- Повтори через 8-9 часов.
- Повтори через день.
11. Выполняйте как можно больше различных вариантов опубликованных тестов по данному предмету.
12. Если вы начинаете волноваться, так как понимаете, что невозможно выучить все, то:
- определите ключевые идеи текста и занесите их на карточку в виде схемы;
 - скажите себе: «Мне нужно запомнить самые важные мысли, поэтому на них я и должен сосредоточиться».
13. Если вы чувствуете, что вам не хватает сил:
- обсудите свои ощущения с учителем, родителями, школьным психологом;
 - составьте расписание занятий и отведите в нем достаточно времени на отдых и сон.
14. В предэкзаменационный период занимайтесь аутотренингом, настраивайте себя на положительный результат.
15. Для активизации работы обоих полушарий мозга, рисуйте восьмерки обеими руками одновременно.
16. Не злоупотребляйте кофе, крепким чаем, это лишит вас возможности расслабиться.
17. Научитесь расслабляться. Если вы очень волнуетесь во время подготовки, то хорошими средствами снятия стресса могут быть:
- **релаксация.** Найдите тихое место и просто посидите, расслабившись, закрыв глаза на 10-20 минут;

- **активная релаксация.** Найдите тихое место, где никто не будет мешать, где нет шума и отвлекающих факторов. Сядьте в удобную позу. Закройте глаза. И посидите так в течение 10-20 минут, сосредоточившись на своем дыхании. Вдох – выдох. Старайтесь не отвлекать внимание от процесса дыхания. Вдох – выдох. Если вы сбиваетесь, вам мешают посторонние мысли, не злитесь, спокойно сфокусируйте внимание на дыхании. Вдох – выдох. Включите в цикл дыхания произнесение шепотом или мысленно специальных слов. Они должны быть короткими, благозвучными, сам процесс их произношения и звучания должен вам нравиться, например, это могут быть слова «мир», «покой», «любовь». Можно придумать свое слово.

Итак, вдох. На выдохе – «мир». Вдох. На выдохе – «мир». И так в течение 10-20 минут.

NB! На время занятия важно принять пассивную установку: «Пусть будет то, что будет, пусть все течет, как течет, принимаю все, как есть».

После занятия не вставайте сразу и резко. Посидите спокойно в течение нескольких минут сначала с закрытыми глазами, а затем с открытыми, придите в себя, сориентируйтесь. Настройтесь на предстоящие дела.

- **улыбка;**

- **отвлечение от неприятных мыслей путем концентрирования внимания на:**

а) собственных движениях (сосредоточьтесь на какой-либо отличной от подготовки к экзамену деятельности: мытье посуды, спорте);

б) движущихся внешних предметах (например, маятнике);

в) неподвижном объекте: тщательно обследуйте его взглядом, обращайтесь внимание на малейшие детали.

- **спорт;**
- **выполнение действия разрушения с созиданием (рубка дров, косьба);**
- **«поплачьтесь в жилетку»;**
- **юмор.**

Накануне экзамена

- Оставьте недели две перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить весь материал. Каждый раз, прежде чем рассказать вопрос, вспомните и запишите план ответа. Если это получится легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем испытываете затруднения.
- Если вы волнуетесь, то непосредственно перед экзаменом представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями»: дрожание рук, пересыхание в горле, в голове нет ни одной мысли. Но вот вам выдали бланки, вы сосредоточились и спокойно начинаете выполнять задания.
- Если вы все же очень боитесь, то попробуйте прием «доведение до абсурда»: постарайтесь как можно сильнее напугать себя, представьте все самые ужасные, страшные, а главное, немыслимые подробности и

последствия. Такое предельное усиление страха обычно приводит человека к мысли о том, что бояться, в сущности, нечего и даже самые тяжелые последствия на самом деле не так ужасны.

- С вечера перед экзаменом перестаньте готовиться. Умойтесь. Погуляйте. Выспитесь, чтобы встать отдохнувшими, с ощущением своего здоровья, силы, даже некоторой агрессивности.

Во время экзамена

- Мобилизуйтесь! Будьте предельно внимательны! Сосредоточьтесь!
- Просмотрите весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет вам настроиться на работу, определить порядок выполнения заданий.
- Начните с легкого! Это поможет успокоиться, войти в рабочий ритм.
- Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные и непонятные вопросы. Помните: всегда найдутся вопросы, с которыми вы можете справиться.
- Думайте только о текущем задании! Забудьте о неудаче в прошлом задании!
- Если вы не можете ничего вспомнить, то:
- не паникуйте;
- успокойтесь: сделайте прерывистый выдох, прерывистый вдох, - это поможет успокоиться (повторите упражнение при необходимости несколько раз).
 - Действуйте по следующему алгоритму:
 - Постарайтесь представить все детали подготовки к экзамену. Вспомните, какое настроение было у вас в тот момент, когда вы учили данный материал.
 - Старайтесь не упустить ни одной подробности. Не вносите поправки в свои воспоминания и ничего из них не исключайте, даже если кажется, что какая-то деталь не важна.
 - Восстановите в памяти ход событий в прямой и обратной последовательности или начните с середины рассматриваемого вопроса и двигайтесь вперед и назад во времени.
 - Посмотрите на вопрос под другим углом зрения.
 - Постарайтесь избегать **мнимой логики** поиска правильных ответов в тесте.
 - не ищите «золотой середины», правильный ответ не зависит от его расположения и последовательности предъявления;
 - не выбирайте ответ только потому, что он более развернутый и учитывает частные случаи, правильный ответ может иметь как развернутую, так и простую формулировку;

- иностранные и малопонятные слова – это не признак правильного ответа;
- избегайте стереотипов, не строй свой ответ на привычных ожиданиях;
- не надейтесь на свою сообразительность, старайся опираться на реальные знания.

9. Во время экзамена положите перед собой часы и контролируйте время, потраченное на выполнение заданий. Обязательно оставьте время для проверки!