

Советы психологов выпускникам: КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

✚ Необходимы планы подготовки: перспективный и каждодневный. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить задачу дня (изучить конкретные темы, разделы), избегая неопределенности: «Немного позанимаюсь».

✚ Традиционно считается, что лучше начинать с трудного. Но если нелегко бывает именно «раскачаться», то можно начать с того материала, который интересен и приятен. Так можно быстро включиться в рабочий ритм, а затем перейти к сложному.

✚ Не доводите себя до крайней усталости. Это опасно тем, что организм начнет сопротивляться, и в следующий раз заставить себя сесть за работу будет гораздо сложнее. Лучше, если вы будете мечтать о следующем занятии, наметив в перерывах приятные небольшие развлечения: посмотреть фотоальбом, полить цветы, принять душ и т.д.

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

✚ Необходимо выполнять как можно больше различных опубликованных тестов по данному предмету. При подготовке к тестовому экзамену и зная его специфику, необходимо вырабатывать в себе такие качества, как обязательность, пунктуальность, аккуратность.

✚ Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов. На задание части А в среднем уходит 2 минуты на один вопрос.

✚ При подготовке к экзамену на любом этапе думайте как человек, достигший успеха. В мире множество победителей. Окружите себя ими хотя бы мысленно. Улавливайте волны энтузиазма. Найдите в своем окружении и будьте рядом с людьми, которых вы уважаете и которым хотели бы подражать. Радуйтесь успеху других!

✚ Оставьте дни или хотя бы вечер перед экзаменом, чтобы отдохнуть. Можно лишь перед сном пролистать конспекты, как учила бабушка, положить их под подушку. Назавтра предстоит ответственное испытание, упорный труд. Подумайте о хорошем и засыпайте, чтобы утром встать бодрым и здоровым.

✚ Существует множество мифов о том, что можно и чего нельзя делать перед экзаменом: что положить под подушку, под левую пятку, в правый карман (ну это понятно что: шаргалку, она может служить просто символом уверенного поведения. С таким же успехом в карман можно положить ключ, монетку, конфетку - лишь бы вы сами верили, что это вам помогает, и оно действительно помогает, но каждому - свое).

Это важно знать

✚ Поскольку процедура проведения тестирования постоянно совершенствуется, необходимо получать свежую информацию из достоверных источников: от преподавателей, из надежных СМИ, находить в специальных брошюрах, спецвыпусках, информационных листках, Интернете.

✚ ЕГЭ – официальный государственный экзамен, поэтому его расписание утверждается Министерством образования России. Знайте, что если вы пропустите экзамены по какому-либо предмету по уважительной причине, то сможете сдать экзамен в резервный день, но это особый случай, и его следует обсуждать с администрацией учебного заведения.

✚ Надо помнить, что вы НЕ будете сдавать ЕГЭ в стенах родной школы. Такой экзамен проводится в «специально подготовленных пунктах». Таким «пунктом» может быть соседняя либо какая-нибудь другая школа, но не та, в которой вы учитесь.

✚ Ваш учитель-предметник НЕ будет присутствовать на этом экзамене. Вместо него сопровождать вас на экзамене будет внимательный и специально подготовленный для этого человек (это может быть учитель из другой школы, преподающий не тот предмет, который вам предстоит сдавать).

ТРИ ВЕЩИ, которые вы должны **ОБЯЗАТЕЛЬНО** взять на экзамен:

- Пропуск на ЕГЭ;
- Паспорт;
- Две ручки (обязательно черные и обязательно гелевые).

✚ В пункте проведения экзамена будет человек, который официально называется «уполномоченным представителем образовательного учреждения». В его обязанности входит оказание содействия выпускникам в затруднительных ситуациях. Лучше этих ситуаций не создавать самим, но случается, что они могут быть непредвиденными, и тогда нужно смело обращаться к нему за помощью.

✚ Когда вы уже зашли в аудиторию и с помощью организаторов заняли удобное вам место, и пока другие еще рассаживаются, у вас есть несколько минут для осознания себя в этом месте «под солнцем». Несколько раз глубоко вдохните, сделайте свои любимые упражнения на расслабление. Найдите что-то приятное в окружающем (цвет стен, пейзаж в окне, цветок, фрагмент интерьера...) и свяжите с тем, что вызывает у вас чувство спокойствия и уверенности.

Улыбнитесь, «встряхнитесь»: это испытание вам по плечу!

✚ Находясь в аудитории, вы обязаны выполнять указания организаторов. Они совсем несложные и способствуют поддержанию комфортной рабочей обстановки. В аудитории запрещаются разговоры, вставания с мест, пересаживания во время работы, обмен заданиями и бланками ответов. Обо всем этом вы будете предупреждены заранее. В процессе экзамена выпускникам категорически запрещается использование мобильных телефонов или иных средств связи. Учтите это заранее. Нарушение этих требований, отказ от их выполнения повлечет за собой неприятные последствия: организаторы имеют право удалить выпускника с экзамена и внести запись в протокол проведения экзамена с указанием причины удаления из аудитории. Все это официально заверяется подписью организатора и руководителя пункта приема экзамена. На бланках и в пропуске делается запись: «Удален с экзамена».

✚ Когда всем начнут вручать запечатанные индивидуальные пакеты с контрольно-измерительными материалами, бланками регистрации и бланками ответов и будут проводить инструктаж по работе с экзаменационными материалами и бланками, *будьте внимательны*, не стесняйтесь в корректной форме уточнить непонятное. Это лучшее время, чтобы задать вопрос.

✚ На экзамене строгий порядок. На столе могут находиться только экзаменационные материалы из индивидуального пакета, паспорт, пропуск и авторучка. Все! Иногда по отдельным предметам разрешается пользоваться калькуляторами, необходимыми материалами и инструментами (линейка, карта, таблица...), но все это заранее оговаривается и обсуждается.

✚ Усядьтесь поудобнее за ваш рабочий стол – за ним вам предстоит провести несколько часов, настройте себя на интерес и радость предстоящей работы.

✚ Организаторы сообщат длительность экзамена, режим его проведения, порядок сдачи экзаменационных материалов, время и место ознакомления с результатами. На этом этапе уточните то, что вам не совсем ясно.

✚ Индивидуальные пакеты с заданиями можно вскрыть только по указанию организаторов. Далее необходимо все тщательно проверить: нет ли лишних бланков, не имеют ли КИМ полиграфических дефектов? Если в какой-то части комплекта обнаружен дефект, пакет полностью заменяется на новый.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ГИА

✚ Экзаменационные материалы состоят из трех 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. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!

✚ Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся.

✚ *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 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.).

✚ *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 спеша!

✚ *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 начнет работать более ясно и четко, 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 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 все, 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 оно оказалось тебе не по зубам). 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 пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, 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:

✚ *ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ГИА руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;*

✚ *ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.*



Удачи тебе!

Индивидуальные рекомендации для учащихся на этапе подготовки и во время проведения ГИА

1. Аудиалы:

✚ *На этапе подготовки к ГИА.* Осознать, что преобладающий способ переработки и получения информации аудиальный (слуховой) и использовать свою особенность при повторении учебного материала.

✚ *Во время экзамена.* Задействовать преобладающий информационный канал, то есть тихо проговаривать задания теста вслух.

2. Кинестетики:

✚ *На этапе подготовки к ГИА.* Осознать, что преобладающий способ переработки и получения информации кинестетический (тактильный) и использовать свою особенность при повторении учебного материала.

✚ *Во время экзамена.* Задействовать преобладающий информационный канал, то есть помогать себе простыми движениями, например, подвигать ногами под столом и т. д. Для реализации потребности в двигательной активности воспользоваться возможностью выйти из аудитории, например - в туалет.

3. Гипертимные:

✚ *На этапе подготовки к ГИА.* Развивать навыки самоконтроля и самопроверки, т. е. по завершении работы находить ошибки, самостоятельно проверять результаты задания. Осознать важность ситуации экзамена.

✚ *Во время экзамена.* Основное правило работы «Сделал - проверь».

4. Застревающие:

✚ *На этапе подготовки к ГИА.* Тренировать навык переключения: использовать часы, определяя время, необходимое для каждого задания. Можно заранее определять временные затраты на каждое задание.

✚ *Во время экзамена.* Стараться рационально использовать отведенное время.

5. Правополушарные:

✚ *На этапе подготовки к ГИА.* Важно задействовать воображение и образное мышление, используя сравнения, образы, метафоры, рисунки.

✚ *Во время экзамена.* Возможно, стоит начинать с выполнения заданий типа В и С, а уже потом переходить к простейшим заданиям типа А.

6. Астеники:

✚ *На этапе подготовки к ГИА.* Уделить особое внимание определению для себя оптимального режима дня, где имеют место перерывы в занятиях, прогулки на свежем воздухе, достаточный сон. Обогащать питание витаминами либо травяными сборами по совету врача.

✚ *Во время экзамена.* Выполнять работу с некоторыми перерывами для восстановления сил. Воспользоваться правом выйти в туалет.

7. Тревожные:

✚ *На этапе подготовки к ГИА.* Стараться работать в спокойной, эмоционально комфортной обстановке.

✚ *Во время экзамена.* Мобилизовать свои внутренние ресурсы.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1.

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

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, – вы полностью расслабились.

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. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50.