

Психологическая подготовка к экзаменам

Советы психолога сдающему экзамены

Как настраиваться и как относиться к экзамену?

1. Экзамен – это ситуация очень серьёзная и важная, но это не катастрофа.

Готовься добросовестно, но не паникуй. Чрезмерная тревога только отнимет у тебя силы. Даже если результат будет не совсем таким, какой ты хотел бы получить, ничего страшного не произойдёт, мир не рухнет.



2. Думай о том, что **ты справишься с экзаменом**, мысленно рисуй себе картину успеха. Это придаст тебе уверенности.

3. **Относись к экзамену как к пробе сил.** Разве тебе не интересно, насколько хорошо ты справишься с этим испытанием?

4. Помни, что у ЕГЭ есть много «плюсов», по сравнению с традиционным экзаменом:

- на ЕГЭ оцениваются фактические знания и умение рассуждать, а не умение преподнести знания;
- оценка максимально объективна;
- ты можешь работать по индивидуальной стратегии, выбирать задания в соответствии с тем, на какую оценку претендуешь;
- по результатам ЕГЭ ты можешь поступить в вуз.

Как готовиться к экзамену?



1. **Готовься к экзаменам, составь план занятий.** Равномерно распредели весь материал и старайся ежедневно выполнять запланированное (учить билеты, решать задания).

2. Перед занятиями **подготовь свой письменный стол:** убери всё лишнее, подготовь всё нужное (учебники, пособия, словари и справочники, тетради, ручки, карандаши и т.д.).

А знаешь ли ты, что расположение в поле зрения предметов жёлтого и фиолетового цветов повышает интеллектуальную активность?

3. Готовясь к экзаменам, не стремись заучивать наизусть весь учебник. Лучше составлять конспекты по каждой теме: план ответа, схемы, таблицы, рисунки, чертежи и т.д. Это позволит структурировать и упорядочить материал, запомнить его надолго. Основные формулы, понятия, даты можно выписать на листах и развесить над письменным столом, над кроватью, на кухне.

4. **Решай как можно больше тестовых заданий по предметам** (есть множество сборников с вариантами заданий ГИА и ЕГЭ). Так ты приобретёшь опыт и уверенность.

5. **Решая тесты, засекай время.** На задания из части А в среднем должно уходить по 2 минуты.

6. Если ты хорошо запоминаешь на слух, то проговаривай материал, проси родителей или друзей прочесть тебе, выслушать твой ответ.

7. К устному экзамену полезно готовиться, отвечая вслух перед зеркалом. Ты привыкаешь к тому, как выглядишь во время ответа, как звучит твой голос.

8. Не пренебрегай помощью, которую предлагают тебе твои учителя: **посещай факультативы, дополнительные занятия, консультации.** На них ты можешь задать вопросы, возникшие у тебя во время самостоятельной подготовки.

9. **Ответственно отнесись ко всем инструктажам по вопросам экзаменов, которые проводятся в школе.**

10. Чередуй занятия с отдыхом. Делай 10-минутный перерыв после каждых 40 минут занятий. **Лучший отдых – смена деятельности.** Поэтому в перерыве можно сделать зарядку, принять душ, послушать музыку, потанцевать, перекусить, помыть посуду, полить цветы, поиграть с младшим братом или сестрой, с домашним животным, сделать гимнастику для глаз (конечно, не всё сразу, а то до занятий дело вообще не дойдёт). Вечером полезно немного прогуляться и перед сном не садиться за учёбу, иначе может нарушиться сон. Во время отдыха глаза тоже должны отдыхать, поэтому не стоит сидеть перед телевизором или за компьютером. **А вот спорт поможет восстановить энергию и снять нервное напряжение.**

11. Помни, что тебе сейчас как никогда необходимо правильно питаться. **Ешь рыбу, творог, орехи, курагу, овощи, рис, фрукты, мясо, растительное масло, принимай витамины.**

Накануне экзамена

1. В последний перед экзаменом день не стоит много заниматься. Просмотри свои конспекты. Прими душ, прогуляйся, выспись как можно лучше, ведь завтра ты должен быть отдохнувшим, бодрым, внимательным.

2. Приготовь одежду, в которой ты пойдёшь на экзамен. Пусть это будет деловая одежда, аккуратная и удобная. В школе может быть холодно, поэтому будет хорошо, если ты наденешь джемпер или пиджак.

3. Приготовь всё, что ты должен взять с собой на экзамен: пропуск, паспорт, несколько (про запас) гелевых ручек с чёрными чернилами (заранее проверь, хорошо ли они пишут). Ещё обязательно возьми часы.

4. Утром перед экзаменом обязательно позавтракай, но не объедайся.

5. На экзамен приходи вовремя: не слишком рано, но и не опаздывая.



На экзамене



1. Изначально постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих.

2. **Внимательно слушай и выполняй все инструкции организатора ЕГЭ.**

3. **Каждый вопрос желательно перечитать дважды** и убедиться, что он понятен. Только после этого следует вписывать ответ.

4. Начиная отвечать на наиболее лёгкие для тебя вопросы.

5. «Не застревай!»! Пропусти трудные или непонятные задания, отметив их, чтобы не забыть вернуться к ним позже, когда выполнишь основной объём работы.

6. Помни: в тесте всегда найдутся такие задания, с которыми ты обязательно справишься.

7. Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

8. Если тебе что-то мешает (скрипит стул, качается парта и т.д.), или кто-то тебя отвлекает, или тебе стало плохо, **не стесняйся сказать об этом организатору ЕГЭ.** Он должен тебе помочь.

9. Если ты вдруг сильно разволновался и не можешь сосредоточиться, тебе могут помочь фразы-самовнушения, произнесённые про себя («Я знаю», «Я умею», «Я могу», «Я спокоен», «Я внимателен», «Я всё понимаю», «У меня всё в порядке»), или дыхательные упражнения (сосредоточься на дыхании и делай на четыре счёта вдох, на четыре счёта – выдох).

Успехов тебе! У тебя обязательно всё получится!

Ваш ребёнок сдаёт экзамены

Рекомендации психолога родителям



1. Постарайтесь получить как можно больше **информации** о том, что представляет собой ГИА или ЕГЭ, у учителей, классного руководителя, администрации школы. Ваши знания помогут Вам правильно настроить ребёнка на подготовку и сдачу экзамена.

2. Помогите ребёнку организовать **режим дня**. Он имеет огромное значение для сохранения здоровья и поддержания умственной работоспособности. Важно, чтобы ребёнок высыпался, иначе он будет раздражительным, беспокойным, невнимательным, что отрицательно скажется на его учёбе. В период подготовки к экзаменам после каждых 45-60 минут занятий следует делать 10-минутные перерывы. В перерыве желательно подвигаться, сделать гимнастику для глаз, или перекусить, послушать музыку, вывести собаку, или сделать нетрудную и не отнимающую много времени домашнюю работу, то есть сменить вид деятельности. Полезны занятия спортом, вечерние прогулки, водные процедуры, общение с одним-двумя друзьями. Компьютерные игры не снимают, а только увеличивают усталость мозга и глаз, усиливают нервозность.

3. Очень важно обеспечить ребёнку **правильное питание**. В рацион обязательно следует включить рыбу, мясо, овощи, фрукты, сухофрукты, орехи, рис, растительное масло, морскую капусту, комплексные витамины.

4. Особое значение в этот период имеет Ваш собственный **эмоциональный настрой**. Конечно, Вы очень волнуетесь. И всё же, если ребёнок видит, как Вы сильно встревожены, он заражается Вашими страхами и напряжением. Не стоит «нагнетать» атмосферу. Ваша задача – своими действиями и высказываниями вселять в ребёнка уверенность. Особенно это важно, если ребёнок тревожен, не уверен в себе. Очень высокий уровень волнения приводит к ступору, все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением. Если же он, напротив, чрезмерно самоуверен и мало занимается, то старайтесь использовать метод договоров, будьте в курсе того, что конкретно он должен выучить и контролируйте процесс. Угрозы, запугивания и лишения прогулок и общения с друзьями не приведут ни к чему, кроме конфликтов.

5. Помогите ребёнку **распределить учебный материал, определить ежедневную нагрузку, составить план занятий**. Приобретите необходимые пособия, словари, справочники, сборники с заданиями ЕГЭ. Это не только конкретная помощь в занятиях, но и способ справиться с тревогой.

6. Во время экзаменов постарайтесь обеспечить ребёнку **спокойную, привычную, ненапряжённую атмосферу в семье**. Желательно избавить его от каких-либо сильных переживаний, существенных перемен, которые могут вызвать состояние сильного стресса.

7. Помогите ребёнку сформировать **отношение к экзамену** не как к ужасному событию, а как к возможности проявить себя, проверить свои силы. Помните, что у ЕГЭ есть некоторые преимущества перед традиционными экзаменами: объективность оценивания, возможность поступить в вузы по результатам экзамена.

8. Важно понять, в какой помощи нуждается именно Ваш ребёнок. Кому-то нужно помочь составить план подготовки, кому-то важно, чтобы выслушали выученные им билеты, помогли составить конспект, кому-то надо помочь научиться следить за временем при решении тестов, кому-то нужен репетитор. **И абсолютно всем детям нужны поддержка, вера в их силы и ощущение «прочного тыла».**

9. В день экзамена проследите, чтобы ребёнок позавтракал, взял с собой **пропуск, паспорт, несколько гелевых ручек с чёрными чернилами**, оделся тепло, удобно и аккуратно и вовремя вышел из дома.

**Желаем Вам здоровья, терпения, спокойствия,
а Вашим детям – успеха на экзаменах!**