

## Памятка для учащихся

Готовимся к ЕГЭ

*(советы психолога)*

ЕГЭ становится для выпускников уже обычным делом, но, тем не менее, до сих пор вызывает страх и стрессовые реакции не только у сдающих экзамен, но и окружающих взрослых. От чего же зависит степень волнения на экзамене? Не только от того, насколько вы уверены в своих силах, и как вы выучили материал. Особую роль здесь играет интеллектуально-психологическая готовность.

Сама форма ЕГЭ предъявляет особые требования к организации мыслительной деятельности выпускника. Следовательно, готовность учащегося к ЕГЭ должна включать в себя такие качества как:

эффективная умственная деятельность в непривычных условиях,

анализ задания вне зависимости от привычных схем,

умение интуитивно определить верное направление решения или ответ,

владение приемами активизации восприятия и концентрации внимания.

психофизическое состояние подростка, (которое во многом зависит от эмоционального настроения, уверенности в собственных силах и возможностях, а также от умения управлять своим эмоциональным состоянием, справляться со своим страхом, насколько он умеет преодолеть стресс.)

Все эти составляющие являются основой психологической подготовки к ЕГЭ. Таким образом, природа возможных трудностей и страхов на экзамене в большей степени психологическая, поэтому наши занятия будут посвящены психологической подготовке к экзаменам. Вы узнаете, как можно более успешно пройти все испытания на выпускных экзаменах, что больше всего влияет на успешность в выполнении заданий ЕГЭ, как научиться преодолевать свой страх, как справиться с нарастающим стрессовым волнением.

Знание и умение учитывать эти особенности может значительно облегчить вашу подготовку к экзамену и повысить результат.

### **Следует выделить три основных этапа:**

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение собственно во время экзамена.

## **Как правильно готовиться к экзаменам?**

Обычно во время подготовки к экзаменам человек плохо спит, утрачивает аппетит, теряет заряд бодрости. И оттого, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, зависит и успешная сдача экзаменов и сохранение здоровья.

Прежде всего, я хотела бы познакомить вас с методами самопомощи, которые помогают держаться в хорошей внутренней форме, не расслабляться при подготовке к экзаменам, и, в то же время, помогают сбросить внутреннее напряжение.

В первую очередь необходимо внутренне настроиться на большую, серьезную и напряженную работу – умственный труд. И в первую очередь спросить себя: А чего конкретно я хочу получить на экзамене? Таким образом, сразу определится планируемый результат подготовки.

Понятно, что это психологически продуманная игра, но при подготовке к экзамену она настраивает человека на тот результат, который он для себя выбрал. Это один из видов самовнушения, который приводит к положительной самооценке школьника, повышает уверенность в себе, а также к некоторым положительным подвижкам в качестве его знаний и умения их применять.

Подготовку к экзаменам необходимо начинать заранее, понемногу, а не дожидаться, когда ситуация станет катастрофической.

Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради. Можно ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, так как они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то иллюстрации или календаря в таких тонах.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий, но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна лишь в условиях тишины. Желательно избегать в это время просмотров телепередач, игры в шахматы, так как они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Спать нужно при открытой форточке и не менее 9 часов. Это восстановит трудоспособность и обеспечит полноценный отдых. Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. (Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты. Так, улучшить память помогает морковь, смешанная с растительным маслом, так как она стимулирует обмен веществ в мозгу. Необходимы также фрукты и овощи с большим содержанием витамина С, которые помогают удерживать в памяти большие текстовые объемы.)

Для начала хорошо бы определить, кто вы - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы. Наиболее цепкая память между 8 и 12 часами дня и около 19 часов вечера.

Начинать повторение материала нужно на свежую голову - пока не устал, с самого трудного, с того раздела, который знаком хуже всего.

Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет, нет настроения. В таком случае полезно начать с самого легкого материала, который более всего интересен и приятен.

Но если и это вам не помогает, если вы не можете сосредоточиться, включиться в работу, немедленно приступайте к процессу «вработывания». Что это такое?

Сидя за столом, начинайте писать любые строчки, какие только приходят вам в голову. Главное, не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерываться. Через некоторое время мыслительные процессы начнут работать, и вы начнете думать о занятии.

Также лучше всего активность внимания повышают активные действия – жестикуляция, ходьба, гимнастические упражнения.

## Аутотренинг

Кроме того, можно использовать простейший аутотренинг, который поможет включить умственную деятельность. Для этого нужно сесть за стол, где лежат книги, конспекты, закрыть глаза и про себя или шепотом повторить 8-10 раз: «Я могу писать Я могу писать, Я могу писать, я пишу...я пишу» Фразы могут быть разными, но главное условие – они должны быть короткими и существенными. Причем интонации должны нарастать от механической безучастности до приказа или требования. В момент наибольшего напряжения нужно внезапно

замолчать, расслабиться, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, как через некоторое время в этой пустоте начнет всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге... Если что-то мешает, нужно попробовать вновь расслабиться и вновь услышать свой приказ.

Приступая к занятиям, полезно составить план, и необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "Немного позанимаюсь", а что именно сегодня вы будет учить: какие именно разделы и какого предмета.

Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитав и запомнить наизусть весь учебник, тем более что он может быть не один. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, необходимо вначале вспомнить и записать все, что вы помните по этому вопросу, и лишь затем проверить себя по учебнику.

При изучении вопроса вообще полезно структурировать материал, то есть составлять схемы, рисунки, план. Это полезно потому, что в этом случае материал запоминается как зрительно, так и механически (через записи). Такие записи полезны еще и при кратком повторении материала. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты, и только после этого их можно заучивать наизусть. Главное, надо всегда помнить, что ваша задача не вы зубрить, а понять. Память устроена таким образом, что более 80% запоминаемого материала забывается сразу же в течение 8 часов, запоминается хорошо лишь тот материал, который вам стал понятен.

Также результат запоминания зависит от индивидуальных особенностей человека, от режима деятельности. У некоторых заучивание наиболее продуктивно в утренние часы, у других вечером. Наименее продуктивно заучивание днем. Целесообразнее всего запоминать вечером и повторять на следующее утро.

Запоминание становится успешным при наличии запаса знаний, данных на уроках.

Кстати, также лучше запомнить материал помогает постоянная тренировка памяти. Выделите для этого хотя бы 10-15 минут в день.

А главное, нужно научиться тест прорешивать «технично», используя всевозможные вспомогательные приемы и соображения.

Существует определенная техника сдачи теста. Эта техника включает следующие моменты:

1. Тренировка постоянного жесткого самоконтроля времени;

2. Тренировка в оценке объективной и субъективной трудности заданий и соответственно разумному выбору этих заданий;
3. Тренировка в прикидке границ результатов и минимальной подстановке как проверки, проводимой сразу после решения задания;
4. Тренировка приема «спирального движения» по тесту.

#### Начнем с последнего пункта 4.

Этот прием является первым необходимым приемом для успешного написания задания типа «тест с ограничением времени». Он состоит в следующем: вы сразу просматриваете тест от начала до конца и отмечаете для себя то, что кажется вам простым, понятным и легким. Именно эти задания вы выполняете первыми.

Начинайте с того, что вы можете выполнить сходу, без особых раздумий. Пробежите глазами по разделу В и отметьте два-три задания, которые поняли сразу. К ним вы перейдете, когда закончите с разделом А. Просмотрите раздел С – один пример в этом разделе всегда решаем без особого напряжения (это действительно так). Отметьте то, что вы попытаетесь решить, когда закончите с разделом В». Вы можете сделать так несколько раз (двигаясь по спирали и выбирая то, что «созрело» к данному моменту).

По пункту 1. Если вы планируете тест выполнить на 4, вы должны уложиться с разделом А в первый час. Что не успели за 1 час, следует оставить (и вернуться при наличии времени после).

За второй час следует решить все, что удастся из раздела В.

Третий час можно посвятить разделу С.

В оставшийся час (если вы чувствуете, что ни в пункте В, ни в С вам больше ничего не одолеть) следует вернуться к разделу А и решить все, что в нем осталось и может быть решено (добавить балы «не мелочи»).

Если вы планируете получить 5. В этом случае весь раздел А следует «уложить» в 40-45 минут (или меньше).

В разделе В нужно сделать не менее 7-8 заданий за 1 час.

В разделе С не менее 1-2 заданий.

На это может уйти 1-1,5 часа.

Эти временные затраты вы все время должны помнить – это и есть постоянный и жесткий контроль времени.

Естественно, выдержать этот график может только тот, кто приучен три часа подряд заниматься с полной отдачей!

По пункту 2. Вы сами достаточно хорошо знаете, свои слабые места. Эти слабые места следует избегать при выполнении теста. Ограничив для себя объем заданий, которые вы наверняка должны решить, вы будете иметь возможность посвятить подготовке к ним больше времени, что повышает шансы на успех.

По пункту 3. Простые подстановки для проверки результатов делайте сразу (а не «если останется время»). После решения задания вы должны снова внимательно перечитать текст его условия (что нужно было найти?), поскольку в условии может содержаться дополнительное требование. Часто выпускники просто не обращают внимание на эти требования, записывая при верно решенном задании неправильный ответ на него в бланк теста. Правда, чаще эти дополнительные условия содержатся в заданиях раздела В.

Итак!

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся используя для этого как можно длительный промежуток времени. Если иногда практиковать задания хотя бы по 2 часа без перерыва, то сначала вы будете очень устать, но уже через месяц адаптируетесь к такому режиму и работаете 1,5-2 часа «на одном дыхании», даже слабые ученики.

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.

К такому режиму работы нужно приучать себя заранее и тренироваться в нем хотя бы 1 раз в неделю.

## Как повторять материалы перед экзаменами?

### МЕТОДИКА ПОВТОРЕНИЯ

**Повторение — это воспроизведение прочитанного своими словами.** Обращение к прочитанному допустимо только после невозможности вспомнить текст в течение 2–3 минут напряжения памяти. В приведенных ниже упражнениях мы даем рекомендации, как эффективно, с наименьшими затратами времени и сил, повторять пройденный материал непосредственно перед экзаменами.

Как мы уже отмечали, время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый нами режим повторения проверен многократно и дает хорошие результаты. Здесь хотелось бы обратить внимание на два обстоятельства.

Первое: имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала. Трудно ожидать положительного результата, если в таком режиме изучается принципиально новый материал, еще не систематизированный в сознании учащегося.

Второе: процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями.

#### Первое повторение

Сразу по окончании чтения

#### Второе повторение

Через 20 мин после предыдущего

#### Третье повторение

Через 8 часов

#### Четвертое повторение

Через сутки (лучше перед сном)

### Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не 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" настроения. 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 помещении, где будет проходить экзамен, холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3-4 часа

## Во время тестирования

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы, вам полезно:

постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;

не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;

помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

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!

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

При получении результатов тестирования ты имеешь право, если не согласен с оценкой, подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.



# Памятка для родителей

Уважаемые родители выпускника!

Ваши сын или дочь принимают участие в Едином государственном экзамене. Почему они так волнуются? Сомневаются в полноте и прочности своих знаний. Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание. Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей — тревожности, неуверенности в себе. Боятся незнакомой, неопределенной ситуации. Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой. Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья.

## Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

**Вы можете:**

Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:

- \* откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;
- \* не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов;
- \* если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов, но продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером. Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность

пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

Организовать режим дня (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).

Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня.

День должен начинаться с утренней гимнастики (физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима).

После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Лучше начинать занятия в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час.

К типичным приемам переключения внимания в перерывах между занятиями относятся следующие:

- Прослушивание музыки, успокаивающей подростка.
  - Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор.
  - Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.
  - Непродолжительное общение с друзьями по телефону и другие.
- Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов. Не допускайте перегрузок.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Питание для мозга

Подготовка и сдача экзаменов - дело трудное, поэтому в такое время школьнику нужно хорошо питаться, а главное, знать, что есть и в каком наборе.

Продукты, которые помогут улучшить память:

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо

удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно съедать половину плода в день.

Продукты, которые помогут сконцентрировать внимание:

Креветки - деликатес для мозга: снабжают его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жарения).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Рекомендуется съедать от половины луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, экзамен). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Продукты, которые помогут достичь творческого озарения:

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом, что способствует развитию творческого мышления. Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

Биостимуляторы интеллекта:

К ним относятся такие природные средства как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них) – по рекомендации врача.

Специально отметим: чтобы не было привыкания – никаких синтетических (искусственных) стимуляторов и ничего содержащего алкоголь: только – чай и кофе! Успокаивающие. Рекомендуются только природные растительные успокаивающие и ничего содержащего алкоголь!

Лучшее противоневротическое сочетание, помогающее мобилизоваться интеллекту – травы валериана, пустырник, Melissa, хмель, боярышник: смешать эти травы в равных долях; 1/3 сухого вещества на стакан воды залить крутым кипятком, накрыть «баней», отфильтровать и пить теплый раствор 2-3 раза в день (утро-вечер; утро-обед-вечер).

Важно применять успокаивающие средства ежедневно и в одно и то же время. Утром перед экзаменом прими только биостимуляторы, а успокаивающие – нет. Стимулировать интеллект начинай во втором полугодии 11-го класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до ЕГЭ.

## **Семейная психотерапия.**

Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами:

Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном. Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем. Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется. Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления. С стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором. По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться.

## **Ритмичное четырехфазное дыхание**

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

*Первая фаза (4-6 секунд).* Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

*Вторая фаза. (2-3 секунды).* Задержка дыхания.

*Третья фаза. (4-6 секунд).* Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

*Четвертая фаза. (2-3 секунды).* Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут.

## Аутогенная тренировка

(3-5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать мимо подобно облака в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу : «Левая рука тяжелая».

Снова мысленно повторите: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.