

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
лицей с. Хрящевка муниципального района Ставропольский
7/1, ул. Полевая с. Хрящевка, 445146, Самарская область, м.р. Ставропольский, т. 23-57-42**

Методическое руководство для подготовки к ГИА и ЕГЭ.

**Выполнила: педагог-психолог
Тюнина Н.С.**

Слово «экзамен» у многих вызывает неприятное чувство. Однако, человек с высшим образованием сдает множество экзаменов и зачетов. Экзамены или что-то подобное уже сдают и при поступлении в школу не только в старшие классы, но даже, при поступлении на подготовительное отделение.

Сам институт экзаменов много критикуют, и есть за что. Не секрет, что результат экзамена не всегда соответствует реальным знаниям человека. Один уверен в себе и легко ориентируется в ситуации и может преподнести свои знания в выгодном свете. А другой застенчивый или медлительный, неважно чувствует себя в этот день - и сдает экзамен неважно, хотя много готовился.

Поскольку от экзаменов нам никуда не деться, самое разумное научиться сдавать их так, чтобы иметь хороший результат, свести к минимуму вредные последствия. Попробуем?

Как продвигается подготовка к экзамену?

Любого человека в преддверии экзамена посещают мысли: не буду откладывать все на последний день, начну готовиться заранее (за месяц, вот в ближайшее воскресенье).

Можно выделить три основные стадии подготовки к экзамену:

1. Первая стадия начинается задолго до экзамена. Причем не только на уроках, но и на консультациях, задания на платформах по подготовке к ГИА, ЕГЭ.
2. Вторая стадия – стадия «погружения» (непосредственно перед экзаменом) - это собственно целенаправленная подготовка к экзамену, те несколько дней, которые отведены на нее в расписании. От того, сумеете ли вы правильно распределить нагрузку и зависит ваш успех. Именно в это время вы систематизируете свои знания по предмету, ликвидируете пробелы, обретете уверенность.
3. Третья стадия – стадия «штурма» сводится к латанию последних «дыр» в ваших знаниях.

Распределение времени между стадиями зависит от специфики предмета и выбранной вами стратегии. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием.

Перед началом экзамена

В начале экзамена Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать т.д.). *Будьте внимательны!!! От того, как Вы запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!*

Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые знаки, например, цифра «1».

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

Во время экзамена:

- **Необходимо пробежать глазами весь текст**, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- **Необходимо сосредоточиться!** После заполнения бланков ответов, 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 его выполнения. *Торопись не спеши!* 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 четко и ясно, и ты войдешь в рабочий ритм.
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Обидно недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а остановился 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 КИМах 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 же совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по силам). 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 пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, а

потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания. Будь уверен в себе и своих знаниях!

Рекомендации, которые помогут вам быть сильнее собственных переживаний:

1. Подумайте, для чего вам нужно хорошо сдать экзамены. Представьте себе, то, что вы получите, справившись с ГИА. Например, у вас появится возможность поступить в институт или занять отличную должность в хорошей фирме. Готовясь к экзамену, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете.

2. Выпишите на листок причины ваших тревог, что именно вас пугает в предстоящих экзаменах. Это может быть неуверенность в собственных силах, воспоминание о прошлых неудачах, и т.д. Рассмотрите каждый пункт в отдельности, трезво проанализируйте, почему это вас пугает. Это упражнение поможет вам понять, что ваши опасения беспричинны, и Вы обязательно справитесь с ними.

3. Большинство выпускников считают, что от того, как они сдадут экзамен, зависит их дальнейшая судьба. Не позволяйте себе так думать. Жизнь открывает перед каждым из нас множество дверей к счастливой успешной жизни. Вы обязательно найдете предназначенную именно вам.

4. При подготовке к экзамену избегайте многочасовых занятий. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроем, чем проводить за книгами круглые сутки и пребывать в состоянии усталости.

5. Необходимо внушить себе, что легкое волнение в ожидании экзамена - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Никогда не думайте о плохом. Программируйте себя на удачу. Психологи утверждают, что, рисуя себе катастрофу, мы тратим на это энергию и силы. Если мы рисуем успешное преодоление ситуации, тогда мы получаем новую энергию, а, значит, большой шанс на реальный успех.

6. Перед экзаменом отойдите на пару минут в тихое место и повторяйте про себя «Я смогу», «У меня все получится», «Я все знаю и легко сдам экзамен». Очень многим людям это помогло настроиться на нужный лад и сконцентрироваться исключительно на экзамене, не думая о посторонних вещах и не переживая напрасно. Вы уверены в себе, контролируете эмоции и постепенно добиваетесь своей цели.

7. Перед началом экзамена подумайте о своих сильных сторонах: качественных знаниях в каком-либо предмете, участии в олимпиадах,

соревнованиях или отличном владении каким-то мастерством и т.д. Это добавит вам уверенности в собственных силах.

8. Если тревожные мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и настройтесь на позитив.

ПЯТЬ ТЕХНИК ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием с помощью слов (мыслей), образов и телесных функций.

Что мешает нам практиковать саморегуляцию ?

Для кого-то это нехватка времени. Да, мы живем в сумасшедшем ритме, а саморегуляция часто ассоциируется с чем-то вроде аутогенной тренировки или медитации (оба метода очень эффективны, но действительно требуют времени на освоение и отработку навыка). Однако современная психология предлагает техники, которые могут занимать всего несколько минут и при этом быть эффективными.

Кто-то придерживается мнения, что «организм должен справляться сам». В какую бы концепцию возникновения человека вы ни верили, думаю, согласитесь, что произошло это давно. И стрессы в то время были другие. Разумеется, в организм человека «встроена» базовая система саморегуляции, но, во-первых, в ней не предусмотрены нынешние нагрузки, а во-вторых, мы не очень-то к ней прислушиваемся. Например, всегда ли вы ложитесь спать, если чувствуете в этом потребность? Думаю, нет.

Ну и конечно, мешает то, что бытовым языком мы обозначаем как лень («это же надо суетиться, делать что-то новое»). А вот и нет, ничего нового, по сути, делать не придется. Потому что саморегуляцией мы на самом деле занимаемся постоянно: рисуя себе картинки ужасного исхода событий, мы запускаем тревогу; «включая» перед сном вереницу беспокойных мыслей – провоцируем бессонницу; убеждая себя, что «все обойдется», – успокаиваем, как нас когда-то успокаивали родители.

Предлагаем вам делать это более осознанно, в соответствии со своими целями и нуждами. Ну что, попробуем?

Схему саморегуляции, состоящую из шести приемов, можно включить в свой набор ежедневных гигиенических мероприятий (таких, как чистка зубов или мытье рук), и уже через три – четыре недели оценить результат.

Занимаясь психотерапией, я вижу, что один из самых востребованных навыков сейчас – это умение останавливать внутренний диалог (постоянно прокручивающиеся мысли).

Для этого нужно погружаться в состояние «здесь и сейчас», когда, как говорится, «прошлого уже нет, а будущее еще не наступило».

Этого можно достичь, практикуя медитацию, которая очень полезна, но требует все-таки определенного навыка. Предлагаем более простой вариант.

Упражнение 1. «Пятерка»

Можно выполнять упражнение целиком или по частям, необходимое время – от 10 до 30 секунд (согласитесь, совсем немного).

Сделайте паузу.

Оглянитесь по сторонам и обратите внимание на пять объектов разных цветов, которые вы видите.

Сосредоточьтесь и прислушайтесь – какие пять звуков доносятся до вас?

Отметьте пять телесных ощущений, которые вы испытываете в данный момент (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом и т. д.).

Если внимание начнет ускользать (наверняка), просто заметьте это и вернитесь к выполнению задания. Если в голову будут приходить мысли, скажите про себя: «Спасибо, я тебя услышал» – и снова вернитесь к заданию.

Упражнение 2. «Мысли на бумаге»

Полезно использовать либо на ночь, перед засыпанием, либо если чувствуете, что «голова пухнет от дел».

Возьмите лист бумаги (или создайте новый документ на устройстве) и выписывайте все мысли, которые «крутятся» в голове, в хаотичном порядке, независимо от их важности. И так до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось».

После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти.

Упражнение 3. «Растяжка» мышления»

Наше мышление работает обычно по привычным схемам, но далеко не всегда они самые эффективные. Эффективное мышление – это то, которое помогает решать проблемы, достигать целей и не «загонять себя» в страхи и негатив. Поэтому, если вы замечаете у себя склонность к пессимизму и тревожности, попробуйте «растянуть» свое мышление (сделать его более гибким) с помощью мыслительной игры.

Каждый раз, замечая у себя мысль-катастрофу или мысль «как это плохо», продолжите ее фразой «и это хорошо, потому что...». Вероятно, идеи не появятся «как из рога изобилия», не сдавайтесь. Если совсем ничего в голову не приходит, подключите фантазию: а если бы речь шла о другой планете? Или о другом мире?

Например, «сегодня ужасно холодная погода... и это хорошо, потому что если зима станет аномально теплой, то и лета нормального не будет». Или «я опять накосячил с отчетом... и это хорошо, потому что в следующий раз я

эту ошибку точно увижу и не пропущу».

Цель упражнения – сбить себя с протоптанных (в том числе на уровне нейронов) путей негативной оценки ситуации.

Упражнение 4. Воображение с пользой

В психотерапии направленное использование образов называется визуализацией. Вот представьте сейчас, что вы отрезаете дольку лимона. Или кусаете зеленое хрустящее яблоко. Представили? Если да, то наверняка почувствовали, что во рту появилась слюна. Это организм отреагировал на образ, хотя в реальности ничего не происходило.

Наш организм очень доверяет тем образам, которые мы создаем в психике. Помните, пожалуйста, об этом, если любите проигрывать в голове картинки со страшными исходами. И не удивляйтесь, что становится реально тревожно. Как можно использовать эту особенность?

Если кратко, то, желая стать, например, более бодрым, мы должны представить себя именно таким (и желательно сопровождать это образами – например, как солнце посылает энергию через свои лучи и они наполняют нас энергией).

Если же нужно расслабиться – тогда к вашим услугам другие образы – например, как после бани или массажа вы пьете ароматный чай. А еще воображение поможет отреагировать эмоции, например гнев: необязательно бить посуду или оргтехнику в реальности, можно проделать все это в воображении, эффект облегчения тоже будет.

Упражнение 5. Расслабляющее дыхание

В телесной сфере нас интересует дыхание и мышечный тонус, так как именно эти два компонента тесно связаны с психическим состоянием.

Для выполнения упражнения нужен внутренний счет, считайте «про себя» в темпе движения секундной стрелки («раз-и-два-и-три-и»). Сделайте вдох через нос на 4 счета (раз-и-два-и-три-и-четыре-и), паузу на 2 счета (раз-и-два-и), выдох через рот на 6 или 8 счетов (в идеале для расслабления выдох должен быть в 2 раза длиннее, чем вдох), затем опять паузу на 2 счета. Затем повторите весь цикл 10–20 раз.

Внимание!

Если нужно, наоборот, мобилизоваться, мы делаем вдох более долгим, а выдох – резким, форсированным.

Упражнение 6. Техника мышечного расслабления

Исходное положение – лежа или полулежа. Сфокусируйте внимание на какой-нибудь группе мышц в нижней части тела (это могут быть мышцы ступней, икроножные или мышцы ног в целом – все зависит от времени и желания, но чем более мелкие мышцы, тем больше эффект).

Максимально сильно напрягите эти мышцы и задержите это напряжение на три – пять секунд, а затем на выдохе расслабьте мышцы. Таким образом, в направлении снизу вверх прорабатываются все группы мышц (или хотя бы основные).

Важно! Лучше избегать мышц глаз, особенно если есть проблемы со зрением.

Итак, как видите, ничего сложного в этих приемах нет. Главное – заботиться о себе и получать от этого удовольствие. Берегите себя!

Подробнее об этом вы можете прочесть в книгах:

Дж. Рейнуотер. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом.

Е. Милютина. Психотерапевтические рецепты на каждый день.

А. Фридман, Р. Девульф. 10 глупейших ошибок, которые совершают люди.

В. Каппони, Т. Новак. Сам себе взрослый, ребенок и родитель.