|  |
| --- |
| **Муниципальное бюджетное****общеобразовательное учреждение****«СОШ №28»**Готовимся к ЕГЭ/рекомендации психолога выпускникам **Подготовила педагог-психолог** **Шилкина Раиса Михайловна****2019г.****Как успешно сдать экзамен** |
|        Подготовка к экзаменам и их сдача - достаточно стрессовые ситуации для большинства людей. Именно в последние дни кажется/ будто не было ни всех этих лет школьной жизни, ни мудрых преподавателей/ ни прочитанных учебников/ ни вызубренных формул... Чаще всего наибольшее количество негативных эмоций (страх, тревога, волнение) мы испытываем в период подготовки к экзамену. У некоторых уже сейчас даже мысли о предстоящем поступлении тревожат, заставляют испытывать дрожь в коленках. Кажется, что ты ничего конкретного не знаешь, в голове сумбур и каша...      Экзамен - это соревнование, и к нему нужно быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Именно положительный настрой и уверенность в себе - 50% успеха в этой борьбе.        **Как снять эмоциональное напряжение перед экзаменом.**   1. Помните, что волнение и тревога - это полезные вещи, это сигнал к тому, что ты готов к действию, это мобилизация всех сил для достижения поставленной цели. Опасно чрезмерное волнение - оно вызывает растерянность и суетливость ;   2. Поэтому, четко планируйте свое время. Не стоит садиться за стол с размытой целью «немного позаниматься или заняться повторением». Ставьте перед собой четкую конкретную цель «дочитать хотя бы до конца главы». Кто-то рекомендует разбивать материал на количество тех дней, которые остались до экзамена. Но чаще всего это не срабатывает, так как на последний день набегает столько не выученных «хвостов», что последняя ночь перед экзаменом вместо отдыха превращается в кошмар!  3. Написание шпаргалок помогает: доказано, что визуальное запоминание дается лучше, чем зубрежка. Лучше всего день перед экзаменом посвятить просмотру шпаргалок, чтобы восстановить все в памяти... Тех, кто списывает на экзамене, всегда видно.  4. Не позволяйте отрицательным эмоциям и стрессу захлестывать. Верьте в свои силы, чаще вспоминайте ситуации, когда вы были успешны, не забывайте своих достижений.  5. Не бывает зря потраченных усилий, неуспех - это чаще всего недостаток приложенных сил.  6.Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.1. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

  8. Успокоительные препараты могут притуплять внимание и тормозят мыслительные процессы. По возможности обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.), нервная система перед экзаменом и так на взводе.  9. Сон в последнюю ночь - обязательно! Ваш организм тоже должен подготовиться к экзамену - отдохнуть. 10. Конечно же этот период для вас очень напряжен: репетиторы, уроки.... Но все-таки, находите время для встреч с друзьями, «разгрузочные» дни никто не отменял. Очень хороши занятия типа аэробики, сходите иногда в тренажёрный зал, поиграть в волейбол. Физическая разрядка - первый и один из главных шагов для снятия напряжения эмоционального.        **Обратите внимание на питание:** во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. *Специалисты по питанию утверждают:*  Орехи – благотворно влияют на работу мозга и укрепляютнервную систему;  Морковь – улучшает память; Капуста – снимает стресс; Витамин С ( лимон, апельсин, киви) – освежает мысли иоблегчает восприятие информации; Клубника и бананы – помогут стать спокойнее; Креветки – позволяют сконцентрировать внимание; Шоколад – питает клетки мозга.Желательно придерживаться режима питания, насколько это возможно.**КОГДА ОСТАЛОСЬ ТРИ ДНЯ...**   |

Составь четкий план подготовки к экзаменам. Рассчитай дни и распределите темы по дням, но помни, что последний день должен быть посвящен повторению и обобщению пройденного материала. Обязательно чередуй отдых и занятия. 40 мин. работы, 15- перерыв. В перерыве лучше заняться механической работой, не «загружая» голову (помыть посуду, подмести пол и т.д.). Очень полезно в перерывах между занятиями проводить небольшие сеансы релаксации (расслабления). При подготовке наше внимание рассеивается, чтобы этого не происходило, убери все лишние предметы со стола. В комнате должен быть свежий воздух, по линии взгляда хорошо повесить картину или коллаж, где были бы желтый, голубой, фиолетовый - эти цвета повышают эффективность занятий. В комнате поставь сирень или зажги аромолампу с запахом цитрусовых, эти запахи бодрят и благотворно влияют на память. Включи спокойную фоновую музыку, чтобы не отвлекаться на посторонние звуки. Дольше удержать внимание на изучаемом предмете помогает прием «5 шагов» - обзор, вопрос, изучение, пересказ, обзор.

   ШАГ 1. Вы просматриваете материал и бегло  читаете, чтобы получить общее представление о предмете.

  ШАГ 2. Вы придумываете каждой теме, заголовок, если необходимо, каждому абзацу по одному вопросу (желательно их записать).

   ШАГ 3. Вы внимательно читаете текст, по ходу чтения пытаясь найти ответы на поставленные вопросы.

  ШАГ 4. Вы отвечаете на эти вопросы.

   ШАГ 5. Вы еще раз просматриваете материал, внимательно изучая трудные места.
  Если испытываешь сильное волнение перед экзаменом, попробуй также применить некоторые психологические методы. Один из них называется «Доведение до абсурда». Представь себе полный провал и неудачу, и так много раз. Доведи ситуацию в своем воображении до абсурда, и, когда придешь на настоящий экзамен, тебе будет намного легче.

   **Одежда.** Скромность, господа, скромность и опрятность. Пиджак, белая рубашка или блузка - оптимальный вариант и для девушек, и для юношей. Мобильники, золотые украшения и маникюр спокойно дождутся тебя дома.
  **Приметы.** Книга под подушкой, монета под пяткой, вопль в форточку «Ловись, халява!» перед сном и мысленные проклятия близких) во время сдачи вами экзамена очень помогают... Особенно в сочетании с прочитанными учебниками, выученными формулами и врожденной грамотностью.

****

**Перед экзаменом**

* И вот ты перед дверью класса. Успокойся!

Выполни дыхательные упражнения. Иди в класс. Чем больше ты будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

* Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
* Входи в класс с уверенностью, что все получится.
* Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее, и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.
* Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос *(4 секунд),
-* задержка дыхания *(3-4 секунды).*

*-*выдох через рот тонкой струйкой воздуха *(6 секунд)*

- задержка дыхания (3-4 секунды).

* Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
* Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием.

Все получится!!!

**Порядок во время тестирования**

* 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!
* *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 КИМами (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).
* Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Только черными чернилами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а» и «д». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
* В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно информируют.
* *Необходимо сосредоточиться!* После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточится и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. *Торопись не спеша!* 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.
* Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.
* Внимательно прочитай инструкцию к заданию, которое надо выполнить.
* *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
* *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. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы. При работе над хорошо знаемым вопросом у тебя подсознательно будут припоминаться ответы на остальные вопросы.
* *Пропускай!* Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* *Думай только о текущем задании!* Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в текстах 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 зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.
* *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).
* Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор, если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
* *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 очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
* Сделай задание на черновике и только после проверки перенести ответы в бланк ответов ЕГЭ.
* Если в бланке ответов не хватает клеточек для ответа, проверь задание ещё раз.
* *Не огорчайся!* Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.
* *Вспоминай!* При работе с тестовыми заданиями во время экзамена многое зависит от того, что вам удастся вспомнить.

А) Ищите смысловые и структурные связи. Помните, что любой логически связанный текст, строится так, чтобы одна мысль логически предопределяла следующую за ней, поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл задания.

Б) Используйте ассоциации. Представив в памяти обстановку, в которой вы готовились и учили материал, вы сможете припомнить и сам материал, необходимый вам для ответа на задание. Это может быть и припоминание определенного урока, и того, что вам говорил учитель, и ваши ответы, и ответы других учеников, и записи, графики, рисунки и т.п.

* *Проверь!* Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

