

## **Рекомендации по психологическому сопровождению и проведению психологической подготовки обучающихся выпускных классов к государственной итоговой аттестации** (по материалам Интернет-ресурсов)

### **Основные направления работы психологической службы школы в период подготовки учащихся к ЕГЭ**

Единый государственный экзамен — это новая реальность в нашем образовательном пространстве, а проблемы подготовки к ЕГЭ — это поле деятельности не только педагогов, но и психологов. Условно можно выделить три группы трудностей, с которыми сталкиваются старшеклассники во время ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.

1. Когнитивные трудности — это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями. С психологической точки зрения важнее умение эффективно пользоваться знаниями, а не только большой объем знаний. Тестирование предполагает формирование особых навыков. Это умение выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных, оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста. Традиционное обучение, как правило, более контекстно, в большей степени делает акцент на умении выстраивать взаимосвязи в рамках отдельной темы.

Чем может помочь психолог? Необходимо понять, какие психологические функции обеспечивают успешность в выполнении заданий ЕГЭ. Это преимущественно, хорошая переключаемость и оперативная память. В отличие от традиционного экзамена, тесты, не имеющие логической связи между заданиями, требуют умения оперировать большим объемом данных и быстро переключаться с одной темы на другую. Так, для преодоления когнитивных трудностей можно использовать задания двух типов:

а) психогимнастические упражнения, развивающие переключаемость в целом (работа с таблицами Шульте и т.п.);

б) игры и задания, основанные на материале школьных предметов, причем не столько акцентируются фактические знания, сколько развиваются навыки оперирования понятиями и переключения.

Пример такого упражнения - это модификация известной игры «Ассоциации», где в качестве ассоциируемых понятий используются термины из школьных курсов биологии, физики и др. Инструкция имеет следующий вид: «У ведущего в руках мяч. Он может бросить его любому игроку и назвать любое понятие из... (называется предмет). Задача игрока — поймать мяч и назвать ассоциацию с этим понятием, после чего игрок становится ведущим». Игру можно усложнить, используя штрафные очки за ассоциации, не связанные с предметом, или вводя бонусы за тематические ассоциации.

2. Личностные трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Прежде всего, это отсутствие полной и четкой информации о процедуре ЕГЭ. При традиционной форме сдачи экзамена он может рассчитывать на поддержку со стороны родителей, старших товарищей, педагогов. Все они, так или иначе, сталкивались с экзаменом на различных этапах своей жизни и могут поделиться опытом: «Когда я сдавал экзамены (заканчивал школу и т.д.), я делал так». ЕГЭ - это нечто новое не только в опыте ученика, но и в опыте окружающих его людей. Они не могут поддержать его, потому что у них это было не так. Известно, что дефицит информации повышает тревогу. Это способствует тому, что у выпускника появляется иррациональное убеждение по поводу ЕГЭ, никак не обоснованное и от этого еще более пугающее: «Сдать ЕГЭ все равно никто не сможет», «Придется сдавать ЕГЭ, значит, хорошую оценку не получить».

Традиционно ситуация экзамена в школе во многом смягчается тем, что детей окружают знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к ребенку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую испытывает ребенок. Фактически на традиционном экзамене ученик, с одной стороны, находится в ситуации большей психологической защищенности. С другой стороны, эта защищенность может оборачиваться необъективностью педагога.

При сдаче ЕГЭ выпускники лишены такой поддержки. Там все незнакомое - взрослые, дети, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена «чужие» люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании. В тоже время, ЕГЭ - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, и это повышает его субъективную значимость, следовательно, и уровень тревоги учащихся.

Необходимо отметить, что основное следствие личностных трудностей - это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога расходует большое количество психической энергии. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.

Чем может помочь психолог? При высоком уровне тревоги, вызванной особой значимостью экзамена, можно провести работу, направленную на субъективное снижение значимости экзамена. Помогая выпускнику осознать, что оценка ЕГЭ не имеет фатального значения, мы тем самым способствуем большей уверенности. Например: «Что самое страшное может случиться, если оценка ЕГЭ будет низкой? Какие преимущества даст высокий балл ЕГЭ?» Обсуждение таких вопросов с выпускниками поможет им составить более реалистичный образ этого «незнакомого явления».

Очень полезным будет также выяснение тех убеждений, которые существуют у выпускников по поводу ЕГЭ. Это может быть «мозговой штурм» или дискуссия, где дети смогут поделиться своими страхами и опасениями. Психолог в этом случае выступает в роли эксперта, помогающего оценить обоснованность и правдоподобность тех фантазий, которыми ученики делятся друг с другом. Также необходимо привлечь к этой работе родителей и педагогов, так как они, вольно или невольно, могут поддерживать тревоги выпускников.

3. Процессуальные трудности связаны с самой процедурой ЕГЭ. Эта процедура во многом имеет инновационный, непривычный для учащихся характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене. Так, можно выделить несколько групп таких трудностей. Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов. Процедура ЕГЭ разводит вопрос и ответ, что создает для детей дополнительные сложности. У них может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка. Возможны также трудности с кодированием-раскодированием информации (соотнесением содержания и соответствующего ему номера). Трудности, связанные с критериями оценки. Контраст с привычными проверочными процедурами действительно велик (обычно - личный контакт с экзаменатором, здесь - отсутствие такового, обычно - развернутый ответ, здесь - лаконичный и т.п.).

Процедура ЕГЭ требует особой стратегии деятельности: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. Определение стратегии деятельности становится ключевым моментом, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку. Следование какой-то рекомендуемой, а не индивидуальной, эффективной для себя стратегии работы может привести к тому, что человек делает не то, что ему удобно, и это, в конечном счете, приводит к снижению результата.

На выбор стратегии оказывает влияние множество факторов. Например, он может зависеть от уровня притязаний. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний), отсутствие информации о том, как будет оцениваться работа, может привести к выбору неэффективной для себя стратегии.

Таким образом, процессуальные трудности связаны с недостаточным знакомством с процедурой экзамена и отсутствием четкой стратегии деятельности.

Чем может помочь психолог? Преодоление процессуальных трудностей должно ориентироваться на овладение специфическими особенностями процедуры ЕГЭ. Хороший поддерживающий эффект оказывает не просто рассказ о процедуре ЕГЭ, но ее проигрывание, причем в юмористической форме. Комическое представление пугающей ситуации способствует снижению у детей напряжения и тревоги. Такое проигрывание может также включать совместное с детьми сочинение комических вопросов и подготовку юмористических заданий друг для друга. Кроме того, психолог может помочь в выработке индивидуальной стратегии деятельности для каждого старшеклассника.

### **Психолого-педагогические рекомендации для педагогов, реализующих подготовку обучающихся к ЕГЭ**

ЕГЭ основан на тестовых технологиях, которые требуют специальной предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Ученые-психологи И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, А. Г. Шмелева считают, что не только предметная подготовленность является залогом успеха, но повышают эффективность подготовки к экзаменам и психотехнические навыки при обучающем тестировании. Это позволяет более успешно вести себя во время экзамена, способствует развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями. Учебные тестирования и тренировки в выполнении тестовых заданий позволяют повысить тестовый балл на ЕГЭ. Во время обучающего тестирования у школьников формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Кроме того, зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не тратит время на понимание инструкции к тестовым заданиям, что позволяет ему сосредоточиться на содержании задания и подготовке ответа на вопрос.

Основную часть работы по подготовке школьников к итоговой аттестации в форме и по материалам ЕГЭ желательно проводить на ранних стадиях обучения, не столь эмоционально напряженных. Отрабатывая с младшей школы требования к заполнению бланков ответов, работу в условиях фиксированного времени, подготовку ответов на задания разной формы, учителя могут значительно увеличить успешность выполнения выпускниками экзаменационных работ ЕГЭ.

На едином государственном экзамене оценки выпускников являются комплексным показателем совместной деятельности педагогов, обучающихся и их родителей. Безусловно, успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения учителей и родителей на этапе подготовки выпускника к экзамену. Заранее при подготовке по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь распределять его, формируйте навыки и умения концентрироваться на протяжении всего времени тестирования. Это придаст выпускнику спокойствие и снимет излишнюю тревожность на ЕГЭ.

Ознакомьте школьников с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно полностью разобраться в материале, а перед экзаменом просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно при самостоятельной работе делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и вывешивать над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности - это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

В подготовительный период педагогическому коллективу рекомендуется:

- предоставить на сайте школы информационно-просветительский материал об организации и проведении ЕГЭ;
- оформить уголки для обучающихся, педагогов и родителей;
- не нагнетать эмоциональную обстановку в школьном коллективе;
- повысить степень «прозрачности» подготовки и проведения ЕГЭ;
- сосредоточить внимание на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;
- помочь подростку поверить в себя и свои способности;
- совместно с обучающимися анализировать часто повторяющиеся ошибки, поддерживать выпускников при неудачах;
- помогать распределить темы подготовки по дням.

А также, приложить усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

### **Психолого-педагогические рекомендации для родителей обучающихся, сдающих ЕГЭ**

Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

*Поведение родителей.* В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый (ая) любимый (ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребенку.

*Организация занятий.* Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.). Именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

*Эмоциональное состояние.* В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма обучающегося. Так, легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься. И никто из домашних не мешал. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Для активной работы мозга требуется много жидкости (очищенная вода, фреш, зеленые коктейли). Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и выспаться. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен, что бы он имел возможность контролировать ход своей работы.

Внушайте выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые выпускник получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Учитывайте его тревожное состояние и старайтесь внушить уверенность в успехе.

### **Результативная организация процесса заучивания и повторения**

Самый распространенный при подготовке среди школьников и студентов способ - оставлять все на последний день и последнюю ночь - является самым непродуктивным, поскольку в результате этого в голове остается такая «каша», что на экзамене бывает очень трудно разобраться и вспомнить нужную информацию.

Для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение. Читая 1 раз, вы «включаете» в работу лишь кратковременную память, и через некоторое время незакрепленная информация вытесняется другой, более нужной в настоящий момент.

Рассмотрим несколько способов организации процесса повторения, которые, как показала практика, дают наибольший эффект. Выберите тот способ, который вам показался ближе, тот, который подойдет именно вам.

I способ. Использование перерывов при заучивании одного билета, одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после - через день.

II способ. Организация рационального повторения:

Прочитать – повторить; повторить через 10-15 минут; повторить через 8-9 часов; повторить через день.

III способ. Формула успешного повторения ОЧОГ.

О - ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.

Ч - чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи со второстепенными.

О - обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

Г - главное. Мысленно перескажите текст, или еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, припоминая при этом главные мысли.

Активно работайте с изучаемым материалом при его чтении: отмечайте главное, делайте заметки, повторяйте текст вслух, а также встречайтесь с одноклассниками или звоните им по телефону для обсуждения возникших вопросов.

Для оптимального размещения информации в памяти пользуйтесь всеми мнемоническими приемами: методами опорных слов, содержательными ассоциациями. Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, представление информации в виде схемы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций. Каждый может изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала. Очень полезно составлять планы конкретных тем.

Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является наличие интереса к ней. Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции. Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.

Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.

Эффект запоминания зависит от характера информации, и прежде всего от вашей активности и самостоятельности при ее усвоении. Психическая активность проявляется в сравнении, противопоставлении, анализе, синтезе, обобщении изучаемого материала. Материал следует представлять, воображать, одновременно проверяя качество запоминания. При усвоении понятий необходимо стремиться к собственным формулировкам.

Лучшие помощники памяти - дисциплинированность и организованность. Запоминание - это труд, и труд интересный, креативный. Поэтому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания.

### **Технология подготовки к сдаче экзамена**

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, креативности. Нередко в это время некоторые учащиеся утрачивают аппетит, худеют, плохо спят.

Поможет сохранить психическое здоровье отказ от "муссирования" часами по телефону или в интернете темы "Катастрофа - ужас, я боюсь". Этим Вы сами формируете негативные установки для себя, увеличиваете эмоциональное напряжение, как свое, так и близких людей, и главное тратите эмоциональные силы впустую. Во время подготовки к экзамену старайтесь фокусироваться на позитивных эмоциях и избегать конфликтов.

Не стоит преувеличивать значение ЕГЭ или делать из ЕГЭ проблему, так как психологическое напряжение при его сдаче сопоставимо с тем, что человек испытывает при написании любой контрольной работы. Есть люди, которые очень волнуются в период любой самостоятельной работы, хотя отлично знают и преподавателя, и его требования. Есть те, которые достаточно спокойно и уверенно сдают самые серьезные тесты при поступлении на работу, при поступлении в вуз и так далее.

Проблема - не в ЕГЭ, проблема - в подготовки к контрольным испытаниям в целом. Стоит один раз научиться целенаправленно готовиться к итоговой аттестации, и это умение поможет эффективно проходить любые тесты в дальнейшем.

От того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Медики и психологи рекомендуют в этот период придерживаться обычного режим дня, потому что любое значительное изменение режима может вызвать стресс у организма. Важно соблюдать правильный режим питания (1-1,5 л. воды, много свежих фруктов и овощей), отказаться от еды "урывками", употребления энергетиков.

Соблюдайте режим дня. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час. Сон должен быть не менее 8 часов. Каждый день находите возможность не менее 1-1,5 часа бывать на свежем воздухе, отводите время для физических упражнений. Это поможет снять напряжение и нормализовать сон. Учитывайте биологические ритмы при подготовке к экзаменам. Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30. Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

День важно начинать с утренней гимнастики. Физическая нагрузка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.

Начните с подготовки места для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

Некоторые считают, что "тяжелая" музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна в условиях тишины или мягкой фоновой музыки.

Составьте план занятий на каждый день подготовки. Необходимо четко определить, что именно будет сегодня изучаться, какие разделы и темы. Конечно, хорошо начинать с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в "голову ничего не идет". В таком случае "погружение" полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который Вам более всего интересен и приятен.

Испытывать на себе новые методы и способы подготовки к экзамену (тестам), про которые вы вычитали в интернете, которые не пробовали на себе ранее - не рекомендуется.

Готовясь к экзамену, полезно повторять материал по темам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что Вы знаете по этой теме, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, осознано прочтите учебник, выделяя главные мысли - опорные пункты ответа. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как Вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех разобранных тем и вопросов, которые были проработаны в этот день.

При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Возникает впечатление знания, а когда надо пересказать его другим, сказать вслух, оно "куда-то улетучивается". Именно с этим часто бывают связаны случаи, когда кажется, что вы знаете, помните, а начинаете отвечать, и ответ получается отрывочным, скомканным. Поэтому такими приемами хорошо пользоваться и в течение учебного года при подготовке уроков. Кстати, тогда и к экзаменам придется меньше готовиться. Когда Вы записываете план ответа, Вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, т. е. делаете то же самое, что надо делать, отвечая в классе или на экзамене. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала и даже иногда непосредственно в ответе на экзаменах.

Если в какой-то момент подготовки к ЕГЭ Вам начинает казаться, что это выучить невозможно и Вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету Вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где Вы находитесь и сколько Вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее. Не: «Ой, мамочки, я ничего не знаю» или «Я все равно ничего не успею, так не лучше ли все это бросить», а отделив легкие или сравнительно легкие для вас вопросы и темы от тех, на которые вы смотрите, как на китайскую грамоту. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между известным и неизвестным.

Главное, никогда не надо стараться выучить весь учебник наизусть, а надо всегда помнить, что Ваша задача не вы зубрить, а понять. Поэтому, отбросьте в сторону свой стресс и концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

При изучении и повторении материала, чередуйте гуманитарные и точные науки. Обязательно решайте задачи (по математике, физике), разбирайте предложения, слова (по русскому языку) - в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

Готовясь к экзамену, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале не только мешают Вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как раз и позволяют Вам ничего не делать или делать все, спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет).

Сосредоточьтесь на конкретных задачах, продумывайте программу подготовки на каждый день и четко следуйте ей, обязательно составляя план ответа на каждый вопрос, причем каждый на отдельном листке, чтобы к концу дня вы видели некоторое материальное выражение своего труда.

За несколько дней до экзамена, обязательно «проиграйте» мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку. Старайтесь делать это как можно конкретнее, подробнее. Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

Если Вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями»: вот Вы вошли в аудиторию, садитесь, пишете и т. п. И так, сначала Вы представляете, как у Вас дрожат руки или пересыхает в горле, а в голове не осталось ни одной мысли, но вот Вы читаете задания: страх пропадает, Вы сосредотачиваетесь и начинаете спокойно выполнять задание. Еще раз: представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы Вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти при успешной сдаче экзамена.



Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе.

Каждому известно: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Утром рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение (окружение переживающих одноклассников, может нагнетать напряжение, чувство неуверенности, страха).

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры.

На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

После сдачи одного экзамена следует остаток экзаменационного дня оставить для отдыха, для обновления сниженной трудоспособности.

### **Психологические методы и приемы преодоления волнения перед экзаменом**

Умеренное волнение перед экзаменом способствует получению более высоких результатов. Вы напрягаете все свои силы и очень хотите успешно сдать экзамен. Однако сильное волнение приносит только вред. Для того чтобы помочь преодолеть экзаменационное волнение, можно применить следующие методы:

1. Десенсибилизация (воспроизведение подобной ситуации).

Представив себе обстановку экзамена и письменно ответив на вопросы дома, будучи в совершенно спокойном состоянии, Вы можете стать менее чувствительным и меньше нервничать во время настоящего экзамена. Так как Вы сдавали пробный экзамен, то ситуация для Вас становится более понятной и знакомой. А в привычной обстановке люди чувствуют себя увереннее.

2. Учить «с запасом».

Продолжайте заниматься даже после того, как Вам покажется, что Вы достигли полного понимания и знания материала. Тогда Вы будете чувствовать больше уверенности в себе, и Вам будет легче вспомнить правильные ответы, если Вы разволнуетесь. Этим методом часто пользуются театральные актеры: они настолько хорошо заучивают свою роль, что какой бы сильный страх их ни охватывал на сцене, слова роли произносятся как бы сами собой.

3. Успокоиться перед входом в экзаменационную аудиторию.

Панические разговоры с товарищами перед аудиторией (утром с родителями) могут усиливать экзаменационное волнение. Лучше перед экзаменом прогуляться в течение 15 минут на свежем воздухе, представить себе что-нибудь успокаивающее — например, что Вы загораете на пляже под шум морского прибоя или дремлете у костра. Можно сделать несколько глубоких вдохов и медленных (вдвое длиннее вдохов) выдохов. Медленно досчитать до десяти.

Чтобы научиться владеть своими эмоциями, важно научиться снимать напряжение, т.е. расслабляться. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание, даёт возможность оценить ситуацию и сосредоточиться. Если Вы знаете за собой такие качества, как робость в незнакомой обстановке или чрезмерно сильное волнение перед каким-либо ответственным делом; не знаете, куда девать руки, как преодолеть «деревянную» походку, распрямить налитые свинцом плечи, - то это значит, что Вам необходимо научиться снимать «мышечный зажим».

Попробуйте дома сделать следующее: поставьте ноги на ширину плеч, руки согните в локтях и максимально напрягите все мышцы своего тела; руки сожмутся в кулаки, ноги задрожат от напряжения, шея одеревенеет, - неприятное состояние. В этом состоянии надо пробыть 5 секунд, после чего скамануйте мысленно себе «сброс!» и моментально сбросьте с мышц напряжение, расслабьте и опустите руки и голову. Прodelайте это 3-4 раза подряд, и Вы почувствуете не только приятное ощущение расслабленной мускулатуры, но и каждую мышцу в отдельности.

Теперь представьте, что Вы стоите перед дверью аудитории, в которой будет проходить экзамен. Вам надо войти и сказать: «Здравствуйте», а Вы чувствуете себя неуверенно. Встаньте перед любой дверью Вашей квартиры и проделайте упражнения на расслабление и сброс. Сразу же после сброса сделайте глубокий вдох, одновременно откройте дверь, войдите и на входе произнесите: «Здравствуйте». Попробуйте сформулировать для себя положительную психологическую установку на то, что Вас ждёт за этими дверями. Конечно, стоять перед настоящей дверью и напрягать все мышцы Вы не будете, представьте, как это будет выглядеть со стороны. После ряда упражнений будет достаточно лишь немного напрячь мускулатуру, Ваше тело всё «вспомнит» и после мысленной команды «сброс» послушно подчинится Вам.

Применение успокоительных средств перед экзаменом - довольно опасный способ снятия стресса: они могут тормозить активность головного мозга. Помните о том, что умеренное волнение приносит пользу, — не хотите же вы заснуть во время экзамена! К трудно предсказуемым последствиям может привести и употребление энергетиков накануне или в день ЕГЭ.

Если проблема достаточно серьезна и методы самопомощи не действуют, обратитесь к профессиональному психологу или консультанту. Он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия.

Очень важно, готовясь к экзамену, позитивно настраиваться на предстоящие события. Вообразите себя спокойным и полностью владеющим собой, уверенным в своих знаниях. Переход мыслей в позитивное русло приведёт Вас к успеху! Вы находитесь там, где Ваши мысли, убедитесь, что Ваши мысли там, где Вы хотите быть!