

Советы психолога

«КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Подготовка к экзамену



- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи 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 или эстампа.
 - Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
 - Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
 - Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
 - 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.

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" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
 - Накануне экзамена лучше лечь спать на 1 час раньше, в хорошо проветренной комнате.
 - Все необходимое к экзамену нужно подготовить заранее. Одежду, которую планируешь одеть на экзамен, примерь накануне и убедись в том, что в ней удобно.
 - Собираясь на экзамен, обязательно позавтракай. Завтрак должен быть питательным, но не тяжелым. Специалисты по питанию утверждают, что: орехи – благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему; морковь – улучшает память; капуста – снимает стресс; витамин С, который содержится в болгарском перце, цитрусовых, киви, освежает мысли и облегчает восприятие информации; шоколад заряжает бодростью и энергией, питает клетки мозга.
 - Категорически запрещено в день экзамена принимать успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию. Лучше научись способам релаксации, например, с помощью четырёхфазного дыхания.

Во время тестирования



- Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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 выполнения теста. 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.

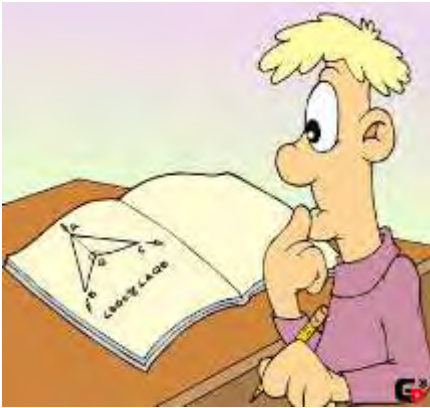
- Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные 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.
- 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 тестах 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 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).
- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти 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").
- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- 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.



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «Советы психолога по подготовке к итоговой аттестации»

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Что создает волнение перед экзаменом? Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Волнение вызывает страх – «а вдруг не сдам», недостаток подготовки, волнение окружающих. Если волнение не запредельное, то оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Поэтому важна психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.



Одна из главных причин стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию. Используйте все возможности подготовки, например, стикеры с датами по истории, тренажеры по предметам, он-лайн викторины по предметам. Можно готовиться с другом. Когда объясняешь другому - сам лучше начинаешь понимать!

Обсудите возможные непредсказуемые ситуации на экзамене и заранее продумайте правильные действия, например, если был перепутан черновик и беловик.

Очень важно разработать индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные.

Визуалы рисуют схемы, аудиалы прослушивают аудиокниги, кинестетики двигаются по комнате.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. При заучивании материала главное - распределение повторений во времени.

Учитываем учебный стиль

○ «Я вижу!»



○ «Я слышу!»



○ «Я чувствую!»



Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через сутки. Ошибки и обращать внимание на более трудные места. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.



Важно позаботиться об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи стимулируют работу головного мозга. Клубника и бананы нейтрализуют отрицательные эмоции. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Предлагаем рецепт коктейля, помогающего освежить память и сохранить силы: **1 чайная ложка мёда, 1 желток, 1 стакан сока лимона или апельсина.**

Полезны упражнения для развития межполушарного взаимодействия. Их нужно выполнять и во время подготовки к экзаменам для улучшения результативности.

- ✓ **Колечко.** Поочередно, как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем, последовательно указательный, средний и т.д. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
- ✓ **Кулак – ребро – ладонь.** Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе.
- ✓ **Зеркальное рисование.** Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.
- ✓ **Ухо – нос.** Лево́й рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот»!

Для нормализации психологического состояния можно использовать дыхательные упражнения.

- ✓ **Успокаивающее дыхание** - выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- ✓ При **мобилизирующем дыхании** - после вдоха задерживается дыхание.
- ✓ Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох; повторите 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами **УДВАИВАЕТ ЭФФЕКТ.**



Поощрение, поддержка, а главное спокойствие родителей помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.