

## Психолого-педагогическая служба

### Советы учащимся в экзаменационный период.

Многие сталкиваются перед экзаменом с таким явлением, как волнение. Волнение перед экзаменом бывает разное. Одних оно мобилизует, эффективность деятельности во время стресса до определенной степени возрастает («стресс льва»), других доводит до состояния бессилия, когда эффективность деятельности снижается («стресс кролика»).

Если избавиться от волнения не удастся, следует вместо бегства включиться в борьбу. Можно использовать следующие **приемы самонастройки и аутотренинга**:

1. Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, властным приказным тоном произнесите: «Стоп» или «Спокойно».
2. Неоднократно на протяжении дня повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают у вас тревогу: «экзамен», «билет», «преподаватель». Этот прием необходимо использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.
3. Представьте экзамен со всеми нюансами и многократно проиграйте в воображении модель желательного поведения. Таким образом, вы сможете снизить силу переживаний и уровень тревоги.
4. Мысленное перевоплощение, вживание в образ человека, который имеет все желательные для вас качества.
5. «Интеллектуализация». Можно постараться реагировать на угрожающую ситуацию безразлично, оценивая ее аналитически как предмет для изучения или интересное явление.
6. «Включение». Если человек наблюдает и переживает драматические ситуации других людей, более тягостные, чем те, которые волнуют его, он начинает смотреть на собственные трудности по-другому.
7. Если беды других людей для вас чересчур абстрактны, возьмите за правило перед экзаменом успокаивать своего друга или подругу.
8. «Улыбка». Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы.
9. «Спой любимую песню про себя». Пропевание песни или заданий также положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние.
10. «Точечный массаж». Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.
11. «Конфета во рту». Возьми с собой на экзамен конфету.

### На экзамене:

Экзаменационные материалы состоят из нескольких частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе - они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия.

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы). От того, насколько 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 те вопросы, которые связаны с правилами заполнения регистрационного бланка.

**Будь внимателен!** 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.

**Не отвлекайся!** После заполнения бланка регистрации, 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 спеша!

**Начни с простого!** Начни отвечать на те вопросы, в 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 и непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов 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 применял в одном, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании. 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.

**Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

**Доверяй интуиции!** 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.

**Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

**Не расстраивайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

## Советы родителям в экзаменационный период.

1. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
2. Обеспечьте дома удобное место для занятий; проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
3. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
4. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка.
5. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Подбадривайте его, повышайте его уверенность в себе.
6. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
7. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
8. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен хорошо выспаться.
9. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
10. Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.