# j0301252 Советы как успешно сдать экзамены!!!

# Подготовила педагог-психолог Л.Р. Ахметова

Чтобы успешно сдать **итоговые экзамены** за основную ***репетитор математика*** школу ***репетиторы немеГ***необходимо сделать несколько важных ***ГИА по русскому*** шагов:

* Объективно оценить свой актуальный уровень знаний и пройти независимое ***подготовка к ГИА литература*** тестирование по результатам обучения в 8-ом классе
* Опираясь на свои интересы, профориентацию ***подготовка к ЕГЭ по французскому*** и результаты ***репетиторы немецкий язык*** тестирования уровня ***репетитор химия*** знаний выбрать ***подготовка к ГИА по истории*** направление дальнейшего обучения в профильной школе ***ГИА по биологии***
* Наметить программу подготовки ***ГИА по немецкому*** к сдаче **ГИА** тех дисциплин, которые необходимы для поступления в профильную школу

Экзамены — это всегда волнение и переживания… А вступительные экзамены — еще и огромная ответственность за выбор своего будущего. Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья?.

**Как вести себя на экзамене.**  
Экзамен - это всегда стресс. Но что нам мешает с ним справиться? Подготовка к ответу на устном экзамене - это сложный и важный этап. От того, что вам удастся вспомнить, во многом будет зависеть ваша оценка. Если у вас хорошая зрительная память, и вы хорошо подготовились к экзамену, то страница учебника сама всплывёт перед глазами. Нужно только сосредоточиться и непременно успокоиться. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомнив на минуту что-либо смешное или приятное.

***РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ:***

**Уважаемые выпускники!**

.

       Внимательно изучите «Правила для выпускников», тогда многие вопросы по организации и проведению единого государственного экзамена решатся сами собой.

       Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзаменам, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

       При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

       Следует выделить три основных этапа: 1) подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом, 2) поведение накануне экзамена, 3) поведение собственно во время экзамена.

ПРИЛОЖЕНИЕ:

Техники расслабления (релаксации)

       Чтобы во время экзамена избежать переутомления, можно использовать различные приемы релаксации, аутотренинг. Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени.

Мышечное расслабление

       «Кинг-Конг»

       1.Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

       2.Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

       Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.

Дыхательные упражнения:

           «Растопить узоры на стекле»

      Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

       Концентрация на дыхании

       Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут.

       Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите.

       С каждым вдохом направляйте ваше   дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу.

       Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен… Я расслаблен…». Повторяя эти слова, вы можете почувствовать, как все больше расслабляетесь.

Памятка «Психологическое  сопровождение ГИА »  
для участников

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Как научиться психологически, готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:   • Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ГИА? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;   • Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз   • Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;    Используй такие формулы• самовнушений:  Я уверенно сдам ГИА. Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями. Я с хорошим результатом пройду все испытания. Я спокойный и выдержанный человек. Я смогу справиться с заданием. Я справлюсь. Я должен сделать то-то и то-то....  Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным. | |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Для участников ГИА. | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Хочется говорить с каждым из вас лично.  Ничего, если дальше мы будем обращаться к вам на «ты»?  **Экзамены – это испытание.** Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают, переплывают, забираются, изучают, принимают решения. Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них. Вот и ГИА – воспринимай их как очередное испытание. Конечно, оно необычное, раньше ведь таких у тебя не было и твое поколение – первое. Ты же всегда хотел (-ла) быть взрослее и самостоятельнее – час настал!  **Стресс – это хорошо, это даже бодрит!** Для преодоления испытаний у человека есть универсальный механизм – стресс. Коротко говоря – это выброс адреналина и других стимуляторов организма. Они мобилизуют скорость мышления, память, работоспособность и выносливость – вообще все!  Многие любят это состояние напряжения, соревнования и даже опасности, стремятся к ним – спортсмены, например, люди опасных профессий.  **Нервы мешают?**  Сейчас тебе важно разобраться, насколько ты можешь полагаться на свои нервы и на способность успешно использовать или преодолевать стресс? Вариантов всего-то два: **Первый:** У тебя крепкие нервы и ты можешь на них рассчитывать на протяжении всех ЕГЭ. В этом случае мы объясним тебе, как их мобилизовать и дальше не мешать им правильно работать. **Второй:** Нервы слабы, и возникает чувство, что они могут подвести в любой момент. А в этом случае мы объясним тебе, как их готовить к испытаниям и повышать твои способности в ситуации стресса. Приступим.  **Первый вариант: У тебя крепкие нервы.** Если ты узнаешь себя в большинстве из приведенных ниже характеристик, считай, что твои нервы – как раз крепкие.   * С детства ты не боялся (-лась)  риска, а рискуя – даже нравился (-лась) себе! * Всегда интересовался (-лась) окружающим миром, многое облазил и исследовал (-ла). * Уже к концу младших классов школы учился (-лась) самостоятельно, почти без помощи родителей. * Дальше в 5-7-х классах твоя успеваемость не снизилась или даже улучшалась. * Тебе были интересны самые разные ситуации испытания способностей, знаний, умений, силы и смелости, а «предстартовые» волнения были тебе приятны. * Экзамены и подготовка к ним были для тебя привычным делом. * На самих контрольных и экзаменах ты был (-ла) радостно возбужденным (-ной), делался (-лась) более собранным (-нной), а мышление и сообразительность ускорялись. * Тебе было радостно делиться с родителями, одноклассниками и друзьями своими достижениями, в том числе и в учебе, помогать им в подготовке к экзаменам. * Неудачи на экзаменах по-хорошему злили, после них хотелось «выступить» лучше; никогда не думал (-ла) о себе как о потерянном или неполноценном человеке.   **Если ты с крепкими нервами, твоя текущая задача – мобилизуй свои мозги и дальше не мешай им работать!** **Ты – сам себе психотерапевт.** Каждый человек имеет массу способов мобилизовывать себя и преодолевать трудности, возникших у него на основе жизненного опыта.  Сначала определи свой потенциал достижений. Перед самим началом подготовки к ЕГЭ вспомни все свои достижения в учебе и в любых самостоятельных делах (их может оказаться и сотни!) и почувствуй себя в каждом из них. Эти состояния называют «Я победитель!». Похвали себя за каждое из них. Далее на протяжении всей подготовки к ЕГЭ думай и поступай как победитель!  Перед началом каждого занятия или перед экзаменом представляй себя в состоянии «Я победитель!» и удерживай себя в нем до конца каждого экзамена. Можешь применять аутотренинг.  Для этого при закрытых глазах в положении лежа или полулежа проведи самовнушения расслабления в мышцах рук, ног, туловища.  Как начнешь это чувствовать, перейди к внушению теплоты и тяжести в них, ровного и спокойного дыхания и сердцебиения, прохлады у лба.  Дальше начни мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них и на этой основе внушай себе уверенность и спокойствие в подготовке и на экзаменах, готовность к успеху.  Наконец – произнеси про себя формулы бодрости и выхода из сеанса аутотренинга, сосчитай до 5 и открой глаза.  Продолжительность одного сеанса аутотренинга – 10-15 минут. Проводи до 5-6 таких сеансов в день – при утреннем пробуждении, в промежутках между занятиями, перед сном (в этом случае – без формул бодрости и выхода из сеанса).  Тренируй свою способность к волевой мобилизации. Проанализируй способы, какими ты начинал успешные для себя дела и поддерживал себя при возникновении препятствий – что говорил себе, какие вызывал настроения, какие отдавал себе приказы о начале дела. Составляй план действий на каждый следующий день, а также – на случай возникновения препятствий. Представь, что бы делали в твоей ситуации твои любимые герои из книг и фильмов, или авторитетные для тебя взрослые, и поступай также – они не подведут! **Успеха тебе в этой программе!** Начни следующий раздел. Если ты узнаешь себя в приведенных признаках, читай дальше – о том, какие у тебя есть способы укрепить нервы и повысить шансы на успех. **Слабые нервы – как это выглядит?**   * С детства ты помнишь, как тебе было страшно оставаться в одиночестве, в темноте, были страхи животных, высоты, незнакомых людей и ситуаций. * В школе возникали страхи проявить себя, начать какое-нибудь дело, отвечать на уроке, особенно – у доски, страх допустить ошибку. * В трудных ситуациях или ожидая их, ты пытался (-лась) избежать их. * Например, домашние уроки оттягивал (-ла) под любым предлогом. * На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшали мышление («ничего не соображал (-ла)»), что не решались даже и те задачи, которые на обычных уроках решались без труда. * Ты пытался (-лась) скрывать от родителей свои неудачи в учебе, даже привирать. * Переживал (-ла) любые неудачи так сильно, что оценки ухудшались, или, наоборот, пропадало желание их улучшить, возникало неверие в себя. * У тебя были трудности в учебе, а успеваемость ухудшалась – в 3-4-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах. * Были периоды длинной в учебный год и больше, когда интерес к учебе пропадал, было неохота ходить в школу (до прогулов!) и не хотелось готовить уроки дома.   **Важен не интеллект, а способ его использования!**  Учиться в вузе при неготовой к тому нервной системе – дополнительное испытание. При подготовке к вузу и к ГИА тебе придется многое сделать одновременно и быстрее, чем в прежние годы – взрослеть, укрепить нервы, развить свою способность учиться!  При таком решении используй 9-й класс и весь период подготовки к ГИА как полигон для тренировки себя. Для хорошего использования своего интеллекта тебе необходимо быстро организовать те ресурсы личности, которыми ты сейчас располагаешь. **Развивай свою организованность и волю.** Будни и выходные – организуй и все возьми под контроль! Для этого веди деловой дневник/ежедневник. Старайся планировать вообще все – время занятий, отдыха, еды, общения, даже развлечений. Принцип: что накануне спланировано, то сегодня сделано! **Развивай в себе психологию успеха!** Планируй достижения на каждый день. К достижениям может относиться конкретная оценка по конкретному предмету: учись готовить отдельные уроки так, чтобы назавтра получить на них планируемый результат – «четверку» или «пятерку». Учись поддерживать себя в делах (в школе, что дома, что за их пределами). Для этого при завершении каждого дела найди небольшое время (буквально минуту!) на три взаимосвязанных и очень важных для тебя упражнения.  Первое: похвали себя за успешное дело и за то, что в нем понравился (-лась) себе.  Второе: проанализируй, как ты поступал (-ла), чтобы сделать дело, и какие новые навыки в тебе возникли в результате него.  К таким навыкам могут, например, относиться следующие: Самовнушения, позволяющие тебе не отвлекаться от дела. Непрерывные самоободрения. Воспоминания о прошлых успехах. Самоприказы. Разделение дела на его отдельные этапы (действия) и ободрение себя при завершении каждого из них. Третье: используй новый опыт организации дела – для организации уже ближайших следующих дел.  **Развивай свою устойчивость к стрессам.** Проанализируй свои способы преодоления стрессов в ситуациях, когда тебе удалось подготовиться к ситуации испытания или преодолеть переживания после нее.  К приемам преодоления стресса при подготовке к испытанию в твоем возрасте относятся: определение, какой смысл имеет для тебя предстоящее тебе дело; детальное планирование предстоящего дела с вариантами действий в случае помех или неудачи; написание «шпаргалок» – конечно, не для попытки их пронести на экзамен, а для тренировки памяти и верных текстов ответов; аутотренинг уверенности в себе (вернись выше в 1-й раздел); приемы укрепления нервов (смотри дальше); общение с родственниками и друзьями в перерывах между занятиями и при подведении положительных итогов каждого дня. Для снятия стресса после кризисной ситуации в твоем возрасте эффективно: пребывание в покое (15-30 минут) или непродолжительный сон (1-2 часа); легкая еда; ванны или души; приемы переключения деятельности (вернись выше в 1-й раздел); легкая физкультура; занятия с психологом или психотерапевтом. Сравни эти способы, поблагодари себя за каждый из них, выбери лучшие для использования в период подготовки к ГИА. Тренируй их ежедневно и совершенствуй.  **Нервы можно укреплять!**  **А если неудача с ГИА? или Жизнь не закончилась!** **Подготовка к ГИА – твоя тренировка к самостоятельной жизни!**  Независимо от результатов ГИА, подготовка к ним готовит тебя заодно и к любым  другим трудным жизненным ситуациям, когда надо преодолевать себя, решать, самому (-ой) организовывать свой успех.  Если твое решение о поступлении в вуз осталось прежним, мы рады поддержать тебя: прежний опыт показывает, что вторая попытка с поступлением в институт лучше первой.  Можно думать, что и с ЕГЭ у тебя будет то же самое **Теперь – Успеха тебе, и не в ГИА, а вообще – в жизни!** | |