

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ**

### **ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ 9 И 11 КЛАССА**

#### ***В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ:***

1. Равномерно распределяйте умственную нагрузку при подготовке к экзаменам, силы вам еще потребуются!
2. Заучивая материал, повторяйте его по 20 минут. Эффективно повторение утром и перед сном. Чтобы перевести и закрепить информацию в долговременной памяти постепенно увеличивайте период между повторениями.
3. Воспроизводите запоминаемый материал своими словами, близко к тексту. Если забыли – не спешите подглядывать! Память тренируется в процессе припоминания, а не чтения! Если не можете вспомнить нужную информацию в течение 2 минут – посмотрите в источник. за месяц до экзаменов: Рекомендации выпускникам
4. Чередуйте занятия и отдых: 50 минут умственной нагрузки/10 минут двигательной активности (лучше гимнастические упражнения) или релаксационного отдыха.
5. Соблюдайте режим питания, пейте много воды, позволяйте себе прогулки. Для эффективной работы мозга нужен кислород!
6. Сейчас, как никогда, вашему организму нужен полноценный сон, увеличьте его время на час.
7. Научитесь пользоваться техниками дыхательной и мышечной релаксации. Они очень помогут на экзамене.

#### ***В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ:***

1. Правильно питайтесь: принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов).
2. Занимайтесь физическими упражнениями – делайте утреннюю гимнастику.
3. Рассчитывайте свои силы, отдыхайте. Выспитесь накануне экзамена.
4. В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций, споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.
5. Думайте о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете. Помните, что первую половину баллов получить достаточно просто.

#### ***ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА:***

Сосредоточьтесь, потратьте время на оценку каждого вопроса, распределите силы и время, выполнив следующие действия:

1. Если есть возможность выбора, прочтите по очереди каждый вопрос.

2. Без суеты, спокойно – определите «хорошие» вопросы и отметьте (карандашом) их двумя «галочками»; – решите, на какие вопросы вы можете попытаться ответить (это вопросы, по которым вы знаете, хотя бы часть ответа), и отметьте их «галочкой»; – «плохие» вопросы отметьте «крестиком».

3. Начинайте отвечать с «хороших» вопросов, т.е. с тех, в ответах которых вы уверены.

4. Спокойно относитесь к тому, что вокруг уже все пишут ответы! Обдуманном выбором и обоснованной стратегией работы на экзамене вы обеспечиваете себе большее число баллов.

5. Важность дыхания для регулировки психоэмоционального состояния трудно переоценить. Дыхание регулируется нервной системой и при определенной цикличности вдохов и выдохов может ею управлять. По мнению физиологов, вдох связан с возбуждением нервной системы, выдох - с ее торможением, поэтому помните, что: медленный ВДОХ и быстрый ВЫДОХ мобилизует функции нервной системы, быстрый ВДОХ и медленный ВЫДОХ успокаивает нервную систему.

6. Осознанное дыхание: сядьте удобно, расслабьтесь, спину держите прямо. Делайте неглубокий вдох, выдох; затем второй глубже, выдох; и третий - полной грудью, после чего выдыхайте медленно, чтобы выдох по времени был равен трем вдохам. Выполняйте не менее 3-х минут.

7. При сильных отрицательных эмоциях подышите уступами: 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов (заменяет смех). Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. простой способ – расслабление рук. Положите руки на колени или на стол и закройте глаза.

8. Мышечная релаксация: наиболее простой способ – расслабление рук. Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол, закройте глаза. Сосредоточьте внимание на руках: ощутите тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

**САМОРЕГУЛЯЦИЯ** — это управление своим психоэмоциональным состоянием через:

- управление дыханием
- управление тонусом мышц, движением
- воздействием словом
- использованием мысленных образов

**СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:**

1. Смех, юмор, дурачество (позитивное настроение).
2. Восстановление ресурсов организма (полноценный сон, полезная еда).
3. Общение с природой и животными.
4. Телесное расслабление (водные процедуры, массаж, качели).
5. Танцы, музыка (слушание, пение), рисование.
6. Прогулки на свежем воздухе, спортивные игры.

**Вы психологически готовы к ЕГЭ если думаете так:**

- Я хорошо представляю, как проходит ГИА / ЕГЭ.
- Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ГИА / ЕГЭ.
- Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий.
- Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене.
- Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене.
- Считаю, что могу сдать ГИА / ЕГЭ на высокую оценку.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ***

### ***В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ:***

1. Контролируйте режим подготовки ребенка: не допускайте перегрузок; следите за чередованием занятий с отдыхом, возможностью регулярных прогулок на свежем воздухе.
2. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
3. Обеспечьте сбалансированное питание: во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
4. В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо.
5. Владейте собой, заботьтесь о своем психоэмоциональном самочувствии, даже взрослые дети к нему очень чувствительны.
6. Научите ребенка пользоваться элементарными техниками дыхательной и мышечной релаксации. Они очень помогут ему на экзамене.

### ***В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ:***

1. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
2. Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.
4. С утра перед экзаменом дайте ребенку шоколадку (это не баловство, а просто глюкоза, стимулирующая мозговую деятельность).
5. Дайте ребенку с собой воды.
6. Будьте уверены в успехе!
7. Откажитесь от критики после экзамена. При любом исходе ребенку нужна ваша поддержка. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ***

Психофизиологическая помощь педагога:

1. Рекомендовать плотную еду и чай или кофе на большой перемене.
2. Рекомендовать оптимальный режим учебы и отдыха: – 1-1,5 часа сна при приходе из школы, отход ко сну не позже 22.30, продолжительность сна – не менее 9 часов; – при непосредственной подготовке к ЕГЭ – занятия по 1,5 часа с перерывами по 30 минут.

Педагогическая помощь:

1. Рассаживайте тревожных учеников в середине класса или ближе к себе.
2. Спрашивайте в середине урока.
3. Подсказывайте родителям и тренируйте на уроках наиболее успешные для учеников приемы усвоения материала.

Психологическая помощь:

1. Избегайте публичной критики тревожного и неуверенного ученика, обсуждайте неудачи индивидуально.
2. Поощряйте ученика за любые успехи – в учебе и в любых других делах (в кружках и секциях, в общении со сверстниками, в хобби и пр.). Научите его самого поощрять себя за эти же успехи.
3. Обучайте подростков приемам волевой мобилизации, техникам дыхательной и мышечной релаксации. Они очень помогут на экзамене.

### ***ДЛЯ СНЯТИЯ ЛИЧНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ:***

1. Постарайтесь спокойнее относиться к требованиям по подготовке и проведению процедуры ГИА / ЕГЭ. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом вашей успешной работы по подготовке учащихся к экзамену.
2. Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке ваших учащихся к ГИА / ЕГЭ.

***ВСЕМ УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ, ВЕРЫ В СЕБЯ И СВОИ СИЛЫ!!!***

***Педагог-психолог  
Макарова М.В.***