***Психологические рекомендации при подготовке к ЕГЭ***

Единый государственный экзамен в психологическом плане для школьников это самое настоящее испытание. Сегодня в напряженно ожидающем состоянии находятся девятиклассники, одиннадцатиклассники, мы учителя и родители.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как ученик выучил материал, насколько хорошо знает тот или иной предмет, насколько уверен в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене у него возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, выпускники должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации. В нашей школе проводится психологическая поддержка учащихся: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах, тестирования.

ЕГЭ требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Для решения этих задач предлагаем наши методические рекомендации.

***Рекомендации выпускникам***

***Подготовка к экзамену***

hello_html_797cb3ae.png     Сначала подготовь место для занятий (убери лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат в жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

hello_html_797cb3ae.png     Составь план занятий на каждый день.

hello_html_797cb3ae.png     Активно работай с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйся следующими методами:

hello_html_797cb3ae.png     Отмечай главное карандашом;

hello_html_797cb3ae.png     Делай заметки;

hello_html_797cb3ae.png     Повторяй текст вслух;

hello_html_797cb3ae.png     Обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.

hello_html_797cb3ae.png     Для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:

-Метод опорных слов;

-Метод ассоциаций.

hello_html_797cb3ae.png     Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв.

hello_html_797cb3ae.png     Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспи, затем продолжай занятия.

***Накануне экзамена***

hello_html_797cb3ae.png     Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха.

hello_html_797cb3ae.png     Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ЕГЭ и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии, ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.

hello_html_797cb3ae.png     В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

***Во время экзамена***

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Экзаменационные материалы состоят из трех 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!

hello_html_797cb3ae.png     Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

hello_html_797cb3ae.png     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 вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

hello_html_797cb3ae.png     Сосредоточься! 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!

hello_html_797cb3ae.png     Не бойся! 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.

hello_html_797cb3ae.png    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.

hello_html_797cb3ae.png    Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или 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.

hello_html_797cb3ae.png    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.

hello_html_797cb3ae.png     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 даст 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 баллы.

hello_html_797cb3ae.png    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).

hello_html_797cb3ae.png    Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись 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).

hello_html_797cb3ae.png    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.

hello_html_797cb3ae.png     Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

hello_html_797cb3ae.png     Не огорчайся! 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.

Удачи тебе!

***ПОМНИ:***

hello_html_797cb3ae.png     ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;

hello_html_797cb3ae.png     ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение двух дней после объявления результата экзамена.

hello_html_797cb3ae.png     сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – ещё один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение всё же лучше, чем полная бездеятельность.

***Практикум по саморегуляции учащихся***

 Рекомендуем упражнения на релаксацию:

hello_html_797cb3ae.png     Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).

hello_html_797cb3ae.png     «Улыбка». (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы

hello_html_797cb3ae.png     «Точечный массаж» ( Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).  
«Конфета во рту» (Возьми с собой на экзамен конфету).

hello_html_797cb3ae.png     Дыхательное упражнение

Сядьте удобно. Сконцентрируйте внимание на дыхании.

1 фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос;

2 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания;

3 фаза (4-6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;

4 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.;

Упражнения выполняются 2-3 минуты.

hello_html_797cb3ae.png     Аутогенная тренировка (3–5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе. Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5–6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.