

Трудности — это не наказание за прошлое, а испытание — ради будущего.

Уважаемые выпускники!

Экзамены — это испытания. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету. На экзамене испытываются ваши человеческие качества: характер, умение владеть собой в чрезвычайной ситуации, ваша состоятельность как личности с определённой жизненной позицией, ваше умение мыслить и анализировать!

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, стремятся к ним — спортсмены, а также, люди опасных профессий. Вот простые способы как СПРАВИТЬСЯ со страхом и тревогой:

Улыбка. Когда вы особенно волнуетесь и боитесь, встаньте перед зеркалом и улыбайтесь (пусть первое время это будет насильно). Через 3-4 минуты вы убедитесь, что страх отступает. Это очень эффективный приём, так как улыбаться и бояться одновременно человек не может.

Дыхание. Ритмичное дыхание очень важно для снятия напряжения. При сильном волнении можно сделать выдох вдвое длиннее, чем вдох (5-8 раз). Если напряжение крайне сильное - сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

Избегайте заражения тревогой и страхом. Если вы находитесь в группе, которой предстоит экзамен, может встретиться человек, который

очень боится, говорит об этом вслух, рассказывает страшные истории, буквально излучает энергию страха и создаёт вокруг себя поле ужаса. Не поддавайтесь! Состояние паники очень заразно. Отойдите от этого человека подальше и уведите оттуда своих друзей. Если уйти некуда или нельзя, говорите о чём-нибудь своём, нейтральном, приятном.

Сначала **определи свой потенциал достижений.** *Перед самым началом подготовки к ОГЭ или 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 ОГЭ или ЕГЭ думай и поступай как победитель!* •

Тренируй свою способность к волевой мобилизации.

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!*

Семья и ты сам — **твои главные психотерапевты.** Попробуй сам или попроси родителей или других родственников создать тебе подходящую атмосферу для занятий, ПОМНИ что необходимо устраивать перерывы и общаться между занятиями.

Используй такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам экзамен.

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.

Ряд правил, которые важно соблюдать при подготовке к любому экзамену.

- необходимо знать как проходит процедура экзамена, основные критерии оценивания;
- владеть всеми вопросами предмета, для этого своевременно устраняйте возникшие пробелы в знаниях;

распределяйте учебный материал для подготовки по дням, оставив один день для повторения и еще один для отдыха перед экзаменом; выделяйте те вопросы, которые требуют особого внимания; пользуйтесь дополнительной литературой; составляйте вопросы для консультации к экзамену; в вопросах выделяйте самое главное, составляйте план ответа на каждый из них.

Успешная тактика тестирования

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Будь внимателен! В начале экзамена 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!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ (ОГЭ) в аудитории, подними руку.

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!

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.

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 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 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.

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, 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).

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.

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

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.

Не паникуй! Самое главное — успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

**Верьте в себя!
Удачи Вам!**

педагоги-психологи
городского округа Домодедово



МАУ ДПО «Центр развития образования»

Муниципальное методическое объединение педагогов-психологов

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Психологическая поддержка в период сдачи экзаменов



Домодедово

2018