

## **Психологическая подготовка к сдаче ГИА**

## Пояснительная записка

Она заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего школьнику наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю.

### Рекомендации по подготовке учащихся к экзаменам

Самое важное в подготовке к экзаменам – это эффективная организация процесса заучивания и повторения.

Самый распространенный способ при подготовке среди школьников и студентов – оставлять все на последний день и последнюю ночь – является самым непродуктивным, поскольку в результате этого в голове остается такая "каша", что на экзамене бывает очень трудно разобраться и вспомнить нужную информацию. Читая 1 раз, вы "включаете" в работу лишь кратковременную память, и через некоторое время незакрепленная информация вытесняется другой, более нужной в настоящий момент.

Итак, я предлагаю несколько способов организации процесса повторения, которые, как показала практика, дают наибольший эффект. Выберите тот способ, который вам показался ближе, тот, который подойдет именно вам.

**I способ.** Ценность этого способа – в использовании перерывов при заучивании одного билета, одной темы и т.п., но небольших по объему. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после – через день.

#### **II способ. Организация рационального повторения:**

1. Прочитать – повторить.
2. Повторить через 10-15 минут.
3. Повторить через 8-9 часов.
4. Повторить через день.

#### **III способ. Формула успешного повторения ОЧОГ.**

О – ориентировка.

Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.

Ч – чтение.

Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи со второстепенными.

О – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

Г – главное.

Мысленно перескажите текст, или еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, припоминая при этом главные мысли.

Число повторений должно быть 2-3.

### Навыки которые нужно развивать, чтобы лучше подготовиться к ГИА

Свойства	Знания	Результат
Знание о процедуре ГИА	Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника	Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен, значит,

Свойства	Знания	Результат
Внимание	Умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами	<p>вооружен».</p> <p>Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок знает, какая процедура его ожидает (средний уровень влияния).</p> <p>Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и опечаток при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию.</p>
Логика	Умение строить логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях	<p>Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок внимателен (высокий уровень влияния).</p> <p>Помогает правильно понять задания, связно и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в тестах, если не уверен в правильности выбора.</p>
Память	Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена	<p>Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет логически мыслить (высокий уровень влияния).</p> <p>Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание.</p>
Интроверсия	<p>Как стратегия поведения: самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, навыки самостоятельной работы с письменной информацией.</p> <p>Письменная форма ответов более привычна и помогает лучше ответить на вопрос (есть время подумать, правильно сформулировать</p>	<p>Однозначной связи с успешностью не установлено.</p> <p>В ситуации ГИА, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка оказываться не будет. Можно рассчитывать только на себя. Отвлекаться на других людей и знакомиться с ними в надежде на помощь – нет времени и возможности.</p> <p>Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет собранно и самостоятельно работать с информацией и</p>

Свойства	Знания	Результат
Организованность	ответ) по сравнению с устной формой.  Как стратегия поведения: умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя.	письменно излагать ответы (высокий уровень влияния).  Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность опечаток.  Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок выбирает верные стратегии планирования времени (средний уровень влияния).
Эмоциональная стабильность	Как стратегия поведения: уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах.	Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что школьник забывает знакомый материал, становится менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями.  Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет справляться с волнением или экзамен не вызывает у него тревоги, т.е. но уверен в себе, своих способностях. Уровень влияния зависит от предмета: на математике волнение сказывается более негативно, нежели на экзамене по русскому языку.

### **Советы выпускникам:**

#### **Как подготовиться к сдаче экзаменов**

##### **Подготовка к экзамену**

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах.

Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя

план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание). Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### **Накануне экзамена**

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

**Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Торопись не спеша! 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 очков 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 дает 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 очки.

- **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 пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

**Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. **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. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

### **Советы родителям:**

#### **Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- - Помогите детям распределить темы подготовки по дням. - Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
  - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
  - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
  - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
  - если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Научиться говорить с детьми — несложно:  
требуется некоторая продуманность и практика.**

Вы сумеете это сделать, а значит, сможете сплотить свою семью и подготовить ребенка к самостоятельному решению проблем, которые перед ним будет ставить жизнь.

Сегодня мы поговорим о том как воспитать у ребенка уверенность в себе.

Самооценка, как и любовь, не поддается простому и точному описанию. Но многие люди отмечают, что больше уверены в себе, когда есть причина гордиться собой. Они убеждены, что их ценят, несмотря на недостатки, если окружающие знают, что они способны, например, довести до конца трудную задачу.

Как часто ваш ребенок чувствует себя ничемным, глупым, «неправильным»?

На что вы обращаете внимание, когда хвалите своего ребенка?

Одни родители отмечают способности и результаты, другие - настойчивость, старание, и вложенные усилия в достижении результата.

Какие высказывания делают ребенка более уверенным в себе?

Дети, которых хвалят за способности, бояться неудач больше, чем те, которых хвалят за то, что они прилагают много усилий при встрече с трудностями. И, кроме того, дети, которых

хвалят за трудолюбие и усердие, обычно добиваются успеха, если перед ними встает трудная задача. *Похвала всегда была мощным средством в деле воспитания детей и развития у них хорошего мнения о себе. Похвала много значит, но она не заменяет времени, проводимого вместе, любви и других способов выражения заботы и участия родителей.*

Какие качества, способности и знания важно подарить ребенку, чтобы сформировать у него устойчивую самооценку?

*Вот наиболее важные из них :*

- понимание, что совершенных людей нет;
  - знание, что каждый человек имеет право на ошибку. Помните - «не ошибается тот, кто ничего не делает»;
  - умение переносить разочарования и личные неудачи;
  - веру в собственные силы;
  - умение просить о поддержке и помощи ,а так же принимать их;
  - способность ставить перед собой реально выполнимые задачи, с учетом ограниченности своих возможностей, т. е. насколько ты рослый, сильный или сообразительный и т. д. по сравнению со своими сверстниками;
  - умение контролировать себя;
  - способность проявлять упорство при решении задач, несмотря на чувство тревоги;
- Овладение подобным опытом, увеличивает шансы ребенка на достижение цели, и приводит к результатам, которые позволяют укрепить его уверенность в себе.

**Как нужно говорить:**

Семья, где присутствуют поддержка и любовь, повышает психологический иммунитет ребенка. Высказывания глобального характера, типа «ты замечательный... самый лучший ребенок на свете» и т. д., производят огромное впечатление, но они должны быть уравновешены более конкретной похвалой или поддержкой, например:

- «Ты начал заниматься гимнастикой год назад, и, даже, когда было трудно - не сдавался, занимался. И вот - первая победа. Ты должен гордиться собой, что не бросил начатого».
  - «Математика - трудный для тебя предмет, но ты был настойчив и не сдавался, хотя иногда испытывал разочарование. Ты достоин уважения».
  - «Давай сегодня вместе прогуляемся? Только ты и я». Когда вы сообщаете ребенку, что просто хотите провести с ними время, и действительно это делаете , это позволяет ему понять и поверить в то, что он дорог вам и значим для вас.
  - «Твои друзья хотели, чтобы ты остался у них подольше, но ты все равно пришел домой вовремя. Действовать вопреки желанию друзей нелегко. На это нужно мужество».
  - «То, что ты только что сделал, сказал, говорит о твоём терпении. Ты молодец!»
- Хвалите ребенка за любое хорошее качество — за настойчивость, доброту, чувство справедливости, желание делиться с другими, а также за послушание.

- Давайте поддержку, обращайтесь ребенка к прошлому удачному опыту. «Помнишь, как ты играл в эту компьютерную игру и повышал свои очки? Это говорит о том, что если ты будешь стараться, то у тебя будет получаться лучше».

**Основное правило:** Проводите с ребенком время, занимаясь чем-нибудь содержательным. Ваши занятия с ребенком повышают у него чувство собственного достоинства, независимо от того, ведут они к каким-либо достижениям или нет.

Если уверенность ребенка в себе недавно пошатнулась, то ваш самый лучший первый жест – это сопереживание. Начните с краткого сообщения о том, что подтолкнуло вас к этому разговору.

- «Ты выглядишь таким несчастным. Расскажи, что случилось».
- «Ты не поймал мяч, и твоя команда проиграла. И теперь ты все время об этом думаешь. Я права?»

- «Я заметила, что ты стал очень тихим, с тех пор как друзья перестали приглашать тебя кататься на велосипеде. Думаю, ты обиделся».
- «Я помню, что ты чувствовала то же самое две недели назад, когда тебе не дали роль в пьесе. Это тоже казалось несправедливым». Помогая ребенку связать настоящую обиду с прошлой, вы можете помочь ему понять, почему он так остро отреагировал. Вспомнив, как ушла боль прошлых обид, ребенок начинает думать, что его настоящая проблема тоже временна.

#### **Как не следует говорить:**

- Не спрашивайте автоматически: «Ты хочешь поговорить?» Ваш ребенок может инстинктивно ответить «нет».
- Вопрос «Как ты себя чувствуешь?» может возыметь обратный эффект, когда ребенок явно расстроен. Он может резко ответить вам: «А как, по-твоему, я себя чувствую?» Лучше сообщить о своих наблюдениях: «У тебя заплаканные глаза» или «Ты хлопаешь дверью», а затем скажите, что вы думаете «Поэтому я думаю, что ты очень опечален», «я вижу, что ты очень сердисься».
- Не спрашивайте, что случилось. Лучше скажите: «Расскажи мне, что случилось»,
- Старайтесь не давать никаких советов, пока четко не уясните для себя, что поняли, каково сейчас вашему ребенку.

Часто дети с заниженной самооценкой произносят фразы, раскрывающие их отрицательное отношение к себе: «Я тупой», «У меня ничего не получается» или «Меня никто не любит». Это могут быть высказывания глобального характера: «Все умнее меня», «Никому не бывает так плохо, как мне», «Все ребята знают больше, чем я». После того как вы выразили сочувствие, чрезвычайно важно начать научить ребенка думать более рационально:

- «Ты не тупой. Просто в этот раз ты мало занимался».
- «Я видел, что в твоей команде все допускают ошибки. Ты такой не один. Все могут допускать ошибки, каждый может ошибиться».
- «Да, ты допустил ошибку. Но это не означает, что ты никогда не сделаешь это правильно. У тебя хорошо получалось раньше, и, в дальнейшем, будет почти всегда получаться».

Очень важно, чтобы вы не пользовались вышеприведенными примерами до тех пор, пока не поймете, в чем, собственно, проблема, и не выразите сопереживания. Иначе искренняя попытка побудить ребенка взглянуть на себя более реалистично, например: «Ты находил друзей раньше, найдешь и сейчас...», может прозвучать как отвержение его оскорбленных чувств.

- «У тебя не должно быть таких чувств, потому что...». Если ребенок по настоящему не поверит, что вы его понимаете, он не воспримет сказанного вами.

**Главное:** помните, ваше эмоциональное состояние влияет на ваших детей. Позаботьтесь о себе.

### **Психологический тренинг «Уверен в себе»**

Пора выпускных и вступительных экзаменов, от которых так много зависит, серьезная проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

В юности опыт серьезных жизненных испытаний еще невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены порой превращаются в пытку и приносят настоящие страдания. А можно ли преодолеть этот рубеж без чрезмерного напряжения, страхов и слез? Психологи убеждены, что это вполне возможно.

#### **Откуда берется экзаменационный стресс?**

По мнению специалистов, он порождается

- интенсивной умственной деятельностью,
- нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками,

- а также нарушением режима сна и отдыха, но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это **отрицательные переживания**.

**Экзаменационный стресс** – один из самых распространенных видов стресса.

Исследования показывают, что за экзаменационный период в школах и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, а кровяное давление у них повышается до 140-150 мм ртутного столба.

Согласно результатам опросов выпускников школ, чаще всего экзаменуемые страдают от головной боли, тошноты и диареи, у них обостряются все кожные заболевания, появляется чувство общего недомогания, растерянность, паника и страх. При этом они становятся чрезмерно самокритичными, их мучат кошмарные сновидения и неприятные воспоминания о прошлых провалах на экзаменах (причем, не только своих, но и чужих). При стрессе, как правило, ощущается сильное беспокойство: человек чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой.

**Есть у стрессового состояния и четкие симптомы:**

– это сильное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита, головокружение. Могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться.

Стресс может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка. Депрессия очень коварна, ибо воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам.

Мало кто знает, что у стресса есть и положительные стороны. В малых дозах он просто необходим, т. к. сигнализирует о возникновении проблем и отвечает за нашу «настройку» на адекватное поведение в опасности. В случае с экзаменами стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживая нас в нужной форме.

Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы.

Если результат экзамена важен для человека, то совсем избавиться от волнения невозможно.

**Однако контролировать свои эмоции учащиеся вполне в состоянии**

Но ни в коем случае нельзя принимать седативные лекарственные средства в день экзамена.

**Во-первых**, в состоянии абсолютного спокойствия ученик лишен достаточной мотивации для достижения успеха – до предельного уровня тревога как бы подстегивает человека.

**Во-вторых**, под действием успокоительных средств школьник не сможет как следует сосредоточиться.

Смешные и на первый взгляд нелепые «приметы» также способны помочь справиться с волнением. Ведь привычка одеваться во все новое, вкладывать в обувь монетки и сидеть вечером накануне экзамена на учебнике – не что иное, как способ настроиться на экзамен и убедить себя в том, что все будет хорошо. Поэтому учащемуся полезно вспомнить все, что ассоциируется с успешно сданными экзаменами, чтобы потом закрепить «хорошие приметы» в качестве своих собственных «ритуалов», которые станут сопровождать его на протяжении всех последующих испытаний. Ведь на выпускных экзаменах все не кончается, а только начинается...

**Смехом тоже можно «ударить» по стрессу**

Забавная комедия или юмористическая передача могут оказаться чудодейственными. И это не преувеличение. Так что, если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, это – только к лучшему.

Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами. Ничего не знаю! Ничего не помню!

Но все не так страшно: **существуют правила**, следуя которым, вы преодолеете стресс

**Во-первых**, необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.

**Во-вторых**, стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

Готовясь к экзамену, обязательно нужно настраивать себя на успех: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет.

Есть замечательная русская поговорка: «Не думай о беде, чтоб не накликасть». И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем.

**В-третьих**, кроме слов мы хотим предложить Вам еще и дело – психологическую технику «Созидающая визуализация».

Она проста в применении. **Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:**

а) представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

б) Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

в) Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

г) у Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для Вас трудностей.

1. Если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом (друзья, родители, бабушка и т.д.). Это единственный способ получения помощи и поддержки! В Англии говорят: «проблема, которой ты поделился – решенная проблема». Психологическая подготовка к экзаменам заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего школьнику наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю.
2. Помимо дыхательных упражнений и формул самовнушений перед экзаменом можно использовать и другие приемы, например, необходимо... оттащить себя за волосы, расположенные на затылке. Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.
3. Кислородное голодание – одно из самых негативных последствий стресса. Оно вызывает быстрое утомление, головную боль, снижает работоспособность. Не секрет, что занятия должны проходить в хорошо проветриваемых помещениях. Но так бывает не всегда. Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно простым способом: с помощью энергетической зевоты. Всех нас учили, что зевать неприлично. Однако в стрессовой ситуации не только допустимо, но и полезно. Чтобы вызвать

зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.

### **А сейчас мы проведем тренинг психологической готовности к экзаменам – «Уверен в себе»**

Чтобы нормализовать и даже улучшить свое физическое и психологическое состояние в период подготовки к экзаменам мы хотим предложить вам некоторые упражнения. Ничего загадочного в них нет. Все имеет научное обоснование. Они просты в исполнении и выполнение этих упражнений занимает всего по 5-10 минут.

a.i.1. Чтобы нормализовать и даже улучшить свое физическое и психологическое состояние в период подготовки к экзаменам мы хотим предложить вам некоторые упражнения. Предлагаемые методики основаны на отработанных веками приемах восточной акупунктуры, русских медитативных техниках и т.д. Ничего загадочного в них нет. Все имеет научное обоснование. Они просты в исполнении и выполнение этих упражнений занимает всего по 5-10 минут.

**Во-первых**, это дыхательные упражнения, которые позволят достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать свое функциональное состояние.

Для занятий на первых порах желательно использовать уединенное место, чтобы исключить помехи со стороны других лиц; затем, по мере освоения этими упражнениями, можно заниматься в любом месте, даже при большом скоплении народа. Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно, расслабить мышцы. На первом этапе занятий дыхание должно быть естественным и непринужденным – следует не вмешиваться в его ритм и глубину, а только следить за потоками воздуха, входящими в организм и покидающими его (прием, известный во многих восточных духовных практиках как «медитация на дыхании»). Обычно требуется несколько минут, чтобы полностью сосредоточиться на дыхании – для этого рекомендуется рассматривать этот процесс, как бы наблюдая себя «со стороны», что дает максимальный успокаивающий эффект.

Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я – расслабляюсь – и – успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» – на выдохе.

Очень часто предэкзаменационное волнение сопровождается значительным тремором рук, которое нервирует школьников и мешает им успокоиться. Для устранения этого явления хорошо помогает проговаривание формулы самовнушения: «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эту фразу соответственными мысленными представлениями. Для достижения большего эффекта можно мысленно представить себе, что поток выдыхаемого теплого воздуха проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы «Мои руки...» произносится на вдохе, а вторая «...мягкие и теплые» – на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением: потока теплого воздуха, выходящего из легких и «льющегося» по рукам.

a.i.2. **Во-вторых**, можно использовать еще один механизм, повышающий эффективность подготовки к экзамену - так называемые формулы самовнушения. При создании формул самовнушений нужно руководствоваться следующими принципами: они должны быть по возможности краткими, иметь позитивный характер и должны соответствовать психологическому типу поведения учащегося. Поэтому, после достижения желательного уровня расслабления и снятия первичной избыточной тревожности можно мысленно проговаривать формулу: «Я – спокоен – и уверен – в себе!», также синхронизированную с дыханием, но в этом случае в первой части формулы, в отличие от первого упражнения, вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю

часть формулы «– в себе!» рекомендуется произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом.

а.і.3. На этом этапе можно использовать и другие формулы, например:

«Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе»

«Моя память работает хорошо. Я все помню»

«Я ощущаю бодрость и уверенность в себе»

«Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»

Помимо дыхательных упражнений и формул самовнушений перед экзаменом можно использовать и другие приемы, например, необходимо... оттащить себя за волосы, расположенные на затылке. Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

Кислородное голодание – одно из самых негативных последствий стресса. Оно вызывает быстрое утомление, головную боль, снижает работоспособность. Не секрет, что занятия должны проходить в хорошо проветриваемых помещениях. Но так бывает не всегда. Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно простым способом: с помощью энергетической зевоты. Всех нас учили, что зевать неприлично. Однако в стрессовой ситуации не только допустимо, но и полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.

а.і.4. Стресс оказывает негативное влияние на психику человека. Это ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий. Одно из неприятных последствий стресса – нарушается гармоничная работа полушарий мозга.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое – за эмоции, образы. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело. В результате стресса – блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело. У ребят с доминирующим правым полушарием «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У ребят с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью. Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу.

Есть несколько упражнений, цель которых – избавить вас от подобных неожиданностей.

Перекрестные движения помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое – правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария.

Перекрестный шаг: правая рука кладется на левое колено. При каждом шаге правая нога ставится в левую сторону, а левая нога – в правую.

Следующее упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.

Подойдут и «цыганские шаги»: нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке.

Но не всегда есть возможность встать и подвигаться. Специально разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять сидя за партой. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.

Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

В заключении, несколько общих советов, как справиться с экзаменационным стрессом:

- Правильно организуйте свои занятия. Не приковывайте себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-3 часа вы с гарантией перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.
- Как следует питайтесь. Подкармливайте свои мозги здоровой пищей! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Не налегайте на спиртное (а то в самый ответственный момент не вспомните, что читали) и отложите все вечеринки на «после экзаменов». Имеет смысл и несколько недель попить витамины.
- Жизненно необходим полноценный сон. Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная, негромкая музыка, легкий «перекусон» или стакан молока, теплая ванна.
- Не слоняйтесь без дела. Займите себя чем-нибудь, когда готовитесь к экзамену. Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами, рисованием или, скажем, кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. Активно пользуйтесь им. Хольте и лелейте себя. Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в своих силах. Может, это звучит глупо, но вы должны все время говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.
- Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»  
Не держите все в себе. Ища поддержки у друзей и родственников и делясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.
- Поверьте в себя! Вы бы не смогли обучаться в этом классе и успешно закончить школу, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства. Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании («повезет – не повезет»), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.  
Смотрите на все в перспективе. Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

а.і.5. Очень часто предэкзаменационное волнение сопровождается значительным тремором рук, которое нервирует школьников и мешает им успокоиться. Для устранения этого явления хорошо помогает проговаривание формулы самовнушения: «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эту фразу соответственными мысленными представлениями. Для достижения большего эффекта можно мысленно представить

себе, что поток выдыхаемого теплого воздуха проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы «Мои руки...» произносится на вдохе, а вторая «...мягкие и теплые» – на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением: потока теплого воздуха, выходящего из легких и «льющегося» по рукам.

а.і.6. Приёмы саморегуляции психо – эмоционального состояния.

Если спазм в горле:

- Упражнение «Конфета во рту» («гоняем» языком);

Если устали глаза:

- Часто – часто поморгать глазами;
- 40 – 60 секунд смотреть на естественный зелёный цвет; Если кружится голова:
- Упражнение «Концентрация взгляда» (с переводом взгляда с 1го на 2й, 3й, 4й и т.д. объекты);

При нервной дрожи:

- Вдох – напряжение, выдох – расслабление (3 – 6 повторов);
- Вдох – медленный, долгий выдох;

Для активизации:

- Растирать сверху вниз уши;
- Слегка прикусить кончик языка;
- Нажать на область между носом и верхней губой, где заканчиваются зубы;
- «Поёрзать».

Упражнения из комплекса «Гимнастика мозга» (по материалам Н. Е. Афанасьевой, 2010)

- Упр. «Ленивые восьмерки» «Восьмерка», похожая на знак бесконечности, выводится из центра влево и вверх; выполняется по три раза каждой рукой. Возможны различные варианты выполнения: ручкой, рукой, обеими рука, носом, всем корпусом, одновременно с руками и т.п. Делать упражнение нужно медленно и плавно. Вытяните правую руку вперед (четыре пальца соединены вместе, большой поднят вверх) и большим пальцем опишите в поле зрения горизонтально расположенную восьмерку. Начните с центра лежащей восьмерки и двигайтесь влево - вверх. Опишите левую часть, перейдите к правой. Закончите на подъеме, снизу подойдя к точке, откуда начинали. Прodelайте три раза. Глазами непрерывно следите за пальцем. Затем - то же самое выполните левой рукой, начиная так же влево – вверх (3 раза).

После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и косточками фаланги образуют перекрестие. Сосредоточившись на центре перекрестия, проделайте движение теперь уже двумя руками (три раза).

- Упр. «Алфавитные восьмерки» Упражнение выполняется в воздухе, все буквы прописные. Выполняются три «ленивые восьмерки». Четвертой выписывается буква «а». Глазами необходимо следить за пальцем. Затем снова 3 раза «восьмерка» и следующая буква, которая обычно вызывает затруднения и т.д.. После этого упражнение в той же последовательности выполняется другой рукой. Возможен дополнительный вариант – обеими руками одновременно.

- Упр. «Сова» Правую руку положить на левое плечо у основания шеи: захватить и оттянуть мышцу вверх. Голова повернута вправо, взгляд – в максимально дальнюю верхнюю точку.. Глубокий вдох и на выдох очерчиваем взглядом полукруг вниз – влево. То же повторить в другую сторону. Упражнение выполняется по 3 раза. После этого необходимо мягко опустить правую руку, а левую положить на правое плечо. Выполнить упражнение ещё 3 раза.

Упр. «Рокер» Упражнение выполняется, сидя на полу или на стуле. Спина прямая, руки на коленях. Необходимо, перекатываясь с одной ягодицы на другую, нарисовать «ленивую восьмерку». Упражнение выполняется 12 – 18 раз.

- Упр. «Энергизатор» Упражнение выполняется, сидя за столом. Нужно положить кисти и предплечья на стол. Вдох - подъем головы до максимума. Выдох - голова опускается на грудь. Упражнение выполняется как можно медленно. Основной акцент делается на наклон головы, выпрямление происходит скорее по инерции. Упражнение выполняется 12 – 18 раз.

a.i.7. Можно использовать еще один механизм, повышающий эффективность подготовки к экзамену - так называемые формулы самовнушения. При создании формул самовнушений нужно руководствоваться следующими принципами: они должны быть по возможности краткими, иметь позитивный характер и должны соответствовать психологическому типу поведения учащегося. Поэтому, после достижения желательного уровня расслабления и снятия первичной избыточной тревожности можно мысленно проговаривать формулу: «Я – спокоен – и уверен – в себе!», также синхронизированную с дыханием, но в этом случае в первой части формулы, в отличие от первого упражнения, вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю часть формулы «– в себе!» рекомендуется произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом. На этом этапе можно использовать и другие формулы, например:

- «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе»
- «Моя память работает хорошо. Я все помню»
- «Я ощущаю бодрость и уверенность в себе»
- «Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»

a.i.8. Стресс оказывает негативное влияние на психику человека. Это ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий. Одно из неприятных последствий стресса – нарушается гармоничная работа полушарий мозга. В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое – за эмоции, образы. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело. В результате стресса – блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело. Есть несколько упражнений, цель которых – избавить вас от подобных неожиданностей.

- Специально разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять сидя за партой. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.
- Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «X». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

### **Приведу несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.**

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.
- **Торопись не спеши!** 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.
- **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 дает 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 очки.
- **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 очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- **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 заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. 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. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

## Литература

1. Психологическая готовность выпускника к сдаче ГИА - Вестник практической психологии образования - 2008. № 4
2. Практические приемы и упражнения заимствованы из газет «Педагогическое самообразование», «Первое сентября».
3. Бадьина Н.П. Проблемы психологической подготовки к ГИА// Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: Материалы научно-практической конференции (17 февраля 2005 года) / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования курганской области. – Курган, 2005. – С.12-18.
4. Бадьина Н.П. Психологическая подготовка выпускников к ГИА // Педагогическое Зауралье, 2005. - № 1. – С.33-35.
5. Практическая психология образования / Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 2000.