



# Советы психолога при подготовке к экзаменам



# Рекомендации для родителей

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

- **Помните, что ГИА, ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;**
- **Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;**
- **Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ГИА, ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;**
- **Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;**
- **Помните, что ГИА, ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;**

- **Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ГИА, ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;**
- **Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;**
- **Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ГИА, ЕГЭ.  
Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».**

**Важно, чтобы родитель** научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения.

# Рекомендации для учащихся по подготовке к экзаменам

## *Что делать, если глаза устали?*

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устали организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

### **Итак, выполним три упражнения:**

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию.
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом - на листе бумаги перед собой (20 сек.).

## *Как психологически подготовиться к экзаменам?*

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверх задач для достижения сверх целей. Не стоит дожидаться пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и мыслями - начни с самого легкого!

И еще не забудь, что перед экзаменом не следует слишком много есть.

## *Как нужно выглядеть на экзамене?*

Постарайся избежать чересчур ярких кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не вызвать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

### *На экзамене*

- Первый шаг – психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее привычной.

- На экзамен приходите вовремя, за 30 минут до начала. Раньше не нужно, чтобы не нервничать, позже тоже – по той же причине. Паника среди сдающих экзамен заразительна. Поэтому не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неудачах, а тем более о требованиях экзаменатора. Получив тестовый бланк, сосредоточьтесь на словах «Я спокоен», медленно повторите их 5-6 раз.

# Психологическая диета

## Меню из продуктов, которые помогут вам...

### *...улучшить память*

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авакадо — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

### *...сконцентрировать внимание*

Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

### ***...достичь творческого озарения***

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

### ***...успешно грызть гранит науки***

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

Черника — идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

### ***Что происходит в душе?***

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

Доза: минимум 150 грамм.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал:

«Вы счастливы».

# Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

## 1. Приспособиться к окружающей среде.

- Мощным источником стресса для учащихся, сдающих ГИА и ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.
- Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся им целесообразно, по возможности, побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить его достоинства и недостатки.

## 2. Переименование .

- Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.
- Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.
- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование».

### 3. Систематическая десенситизация

**приём, при котором в воображении постепенно развивается терпимость к раздражителям**

- Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться).
- Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» **ситуаций, вызывающих страх**. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:
  - Встать утром и выслушать мамины указания.
  - Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
  - Поездка на место проведения экзамена.
  - Рассаживание по местам.
  - Получение тестовых бланков.
  - Заполнение бланков
  - титульных листов.
  - Решение заданий...
- После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться.
- Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке.
- После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать

## **Приведём 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. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. 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 пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными заданиями, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

