**Как подготовить учащихся к сдаче ГИА (ЕГЭ)**

***Памятка для педагогов***

При подготовке к государственной итоговой аттестации по основным образовательным программам среднего общего образования и аттестации в форме единого государственного экзамена (ЕГЭ) играет большую роль, во-первых, знание и понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать. Далеко не всегда причиной возможных трудностей становится низкий уровень знаний выпускника. Беспокойство и тревога в основном связаны с особенностями восприятия учащимся ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, навыков саморегуляции, с низкой стрессоустойчивостью.

Таким образом, успешность сдачи ГИА напрямую зависит от хорошо продуманной и четко выстроенной системы мероприятий по организации психолого-педагогической поддержки учащихся и родителей.

В комплексной работе педагогов и психолога можно выделить следующие направления сопровождения учащихся:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ознакомление с процедурой и формирование адекватного реалистичного представления о ЕГЭ |  | Преодоление процессуальных трудностей выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью учеников о процедуре ЕГЭ |
| Формирование конструктивной стратегии поведенияна ЕГЭ |  | Преодоление личностных трудностей, формирования адекватной стратегии поведения во время экзамена и снятия эмоционального напряжения до начала и в ходе ЕГЭ |
| Развитие когнитивных навыков, необходимых для успешной сдачи ЕГЭ |  | Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей будет направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения ЕГЭ |

Помните, что причины плохого усвоения знаний, неумение их применять, не всегда можно объяснить слабой концентрацией внимания, плохой памятью и недостатками развития интеллектуальных умений. В решении некоторых видов учебных задач проявляются природные, генотипическиеособенности учащихся (свойства нервной системы).

Подросток со слабой нервной системой не способен к длительному умственному напряжению, большой объем материала утомляет его, быстрый темп деятельности с частыми переключениями и распределением внимания негативного влияет на работоспособность. Инертный подросток склонен тщательно, кропотливо выполнять свою работу. Результат ее выполнения в обычных условиях, где время неограниченно, будет не хуже результата, полученного подвижным учащимся.

Обычно у школьников вырабатывается так называемый «временной режим выполнения учебных задач». Не ломайте этот режим в период подготовки к экзаменам («совы», «жаворонки»). Следите за тем, чтобы чередовались периоды труда и отдыха.

Стоит учитывать также и специфику предметов, по которым учащемуся предстоит сдавать экзамены. Как правило, дети сдают не один, а несколько экзаменов подряд. Каждый из них – определенный рубеж, после которого обязательно нужен отдых независимо от результата.

### Как помочь учащимся в процессе подготовки к ЕГЭ

### *Памятка для учителя*

Чтобы подготовить детей к сдаче экзаменов, недостаточно их вооружить знаниями. Главное – научить их этими знаниями правильно воспользоваться. Поскольку современные экзамены представляют собой, как правило, тестовые задания, учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения.

В психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то результат будет более высоким. Во время учебных тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями. Кроме того, зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на ознакомление с инструкцией.

Значительную роль в успешной сдаче экзаменов играет эмоциональный настрой учащегося. Беспокойство и тревога в данной ситуации могут стать еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Как помочь ученику справиться с излишним волнением при подготовке и сдаче экзаменов, как научить поверить в свои силы? Вот несколько советов:

1. *Плохие мысли о возможном провале не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и могут отрицательно сказаться на здоровье учащегося в целом. Посоветуйте ему думать только о хорошем. Пусть он почаще воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях: вот он входит в класс, садится на место, успокаивается. Все мысли ясные, ответы понятные. Он все знает, он уверен в правильности своих ответов, и, как результат, - успешная сдача экзамена.*
2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Хорошо выполнять это упражнение вдвоем. Главная задача — как можно сильнее напугать друг друга. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.
3. *Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. А на экзамене они просто демонстрируют свою строгость, объективность и беспристрастность.*
4. Если у вас есть какие-то свои секреты усвоения знаний, подготовки к экзаменам, поведения во время экзамена, обязательно поделитесь ими со своими учениками.
5. *Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это схема материала. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.*
6. Умение расслабиться способствует снятию внутреннего беспокойства, улучшает внимание и память, активизирует мыслительную деятельность. Для снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

# ПCИХОПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНОВ:приемы и рассуждения

Экзамены — это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей. Хорошо бы выработать конструктивное отношение к ним всех участников, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

## Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьниковпри подготовке и сдаче экзаменов

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

 Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х»,и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий. Во время экзамена целесообразно повесить изображение косого креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание».**Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–-5 зевков.

## Приемы совладания с экзаменационной тревожностью

**1. Приспособление к окружающей среде.**Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

**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» или «очередной экзамен».

**3. Разговор с самим собой.**Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментовпри сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

**4. Систематическая десенситизация.** 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 шаги.

##### Сергей ПОЛЯКОВ,доктор педагогических наук,профессор кафедры психологииУльяновского государственного университетаим. И.Н. Ульянова

##### Марина ЕРХОВА, кандидат педагогических наук, доцент кафедрывоспитательных проблем образованияУльяновского института повышения квалификациии переподготовки работников образования

### Как управлять своими эмоциями

### *Памятка для детей и взрослых*

***Как разрядить негативные эмоции?***

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

***Упражнения на снятие эмоционального напряжения.***
1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
3. Слегка помассируйте кончик мизинца.
4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

МАТЕРИАЛЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО

СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ЕГЭ

**Основные принципы подготовки к ЕГЭ**

*Особенности повторения и запоминания материала*

1. Необходимо повторять информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и тому подобное), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями нужно по возможности удлинять. Допустим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день - 2 раза, 2-й день - 1 раз, 3-й день - без повторений; 4-й день - 1 раз, 5-й день - без повторений, 6-й день - без повторений, 7-й день - 1 раз.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного её восприятия рекомендуем вам повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и еще раз через 24 часа. Главное, что для лучшего запоминания количество повторений должно выбираться с некоторым запасом.

4. Там, где целесообразно, применяйте комплексный учебный метод. Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет запоминание и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например, текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где, это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим по объему материалом трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором - повторяются первые части и заучивается следующая и так далее.

5. Формула ОВОД (основные мысли, внимательное чтение, обзор, доводка). Самым рациональным и, но, самым распространенным методом запоминания информации является повторная перечитка: текст читается до тех пор, пока он не запомнится.

6. Повторное чтение окажется намного эффективнее, если будет содержать элементы активного повторения, пересказа. Такими свойствами обладает предлагаемый метод чтения, позволяющий усвоить и запомнить материал достаточно высокой сложности (например, какой-либо курс) по четыре повторения. По первым буквам четырех ступеней этого метода обозначим его ОВОД (основные мысли, внимательное чтение, обзор, доводка).

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся с секундомером в руках, засеки время выполнения тестов.

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, в мыслях рисуй себе картину триумфа.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

*Как запомнить большое количество материала*

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа.

Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

*Некоторые закономерности запоминания:*

1. Трудность запоминания растёт непропорционально объему. Большой отрывок изучать полезно, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество материала, который запоминается, тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

*Как подготовиться психологически*

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит ждать пока ситуация станет катастрофической. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению тяжелого материала.

Ежедневно выполняй упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

*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. Наоборот, с вечера перестань готовиться, прими душ, сделай прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. 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. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их неспешно, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти рук в кулаки. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно;

- глубокий вдох через нос (4-6 секунд);

- задержка дыхания (2-3 секунды), затем выдох.

*На экзамене*

И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я абсолютно спокоен» Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить, и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

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 об окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Спеши неспешно! 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 легких задач! 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 тяжелые вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задачи. 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 стремишься понять условия задачи "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 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.

Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь отдать предпочтение какому-то ответу другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не унывай! Стремись выполнить все задачи, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

*Что делать, если устали глаза?*

Выполни два любых упражнения:

* посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд);
* напиши глазами своё имя, отчество, фамилию;
* попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), затем на листе бумаги перед собой (20 секунд);
* нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

*Режим дня*

Раздели день на три части:

* готовься к экзаменам 8 часов в день;
* занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку;
* спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

*Питание*

Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Потребляй грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

*Условия поддержки работоспособности*

1. Чередовать умственную и физическую работу.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувыркам, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20 – 30 минут (отвести глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

*Несколько советов, которые могут помочь избежать переживания:*

1. Запиши на листе бумаги, что вас беспокоит. Положи его под подушку или в ящик стола на семь дней. К тому времени, возможно, проблема решится сама собой или тебе удастся найти разумное решение.
2. Спроси себя: «Переживания помогают справиться с ситуацией?»
3. Когда ты поймешь, что не помогают, придумай что-нибудь, что действительно могло бы помочь.
4. Если ты можешь посоветоваться с родителями, то сделай это. Попроси их поддержать тебя. Если ты не можешь поговорить с родителями, найди другого взрослого, которому ты доверяешь, и поговори с ним или с ней. Вдвоем вы, наверное, придумаете разумный план, как справиться с беспокойством.
5. Помни: беспокойство - это эмоция, а не метод решения проблем.
6. Если твои переживания стали навязчивыми, то обратитесь к школьному психологу.

*Какую одежду лучше надеть на экзамен?*

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайся избегать очень ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, очень дерзких деталей костюма, чтобы не спровоцировать негативных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помни об ощущении меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена – все что хотите.

Несколько слов о цвете одежды. Традиционными мужскими являются цвета: темно-синий, черный, серый, бежевый (для лета). Пиджак малинового, зеленого или желтого цвета воспринимается как пижонство, и вряд ли вызовет серьезное отношение к собеседнику. Женскими считаются пастельные тона, здесь важно угадать тональность. Так, например, светло-голубой оттенок создает холодное и отталкивающее впечатление. Розовый цвет - ощущение слабости, пустоты, а часто и слащавости. Светло-желтый оттенок вызывает ощущение незначительной бесцветности, а светло-зеленый, как правило, придает холодность. Можно посоветовать одежду абрикосового, белого цвета или остановиться на классическом деловом костюме темно-синего цвета.

*Построение ответа*

Когда ты готовишься к ответу на вопросы билета (имеется в виду, уже сидя на экзамене), сразу тезисно напишите основные идеи, если время на подготовку позволяет, добавьте дополнительный второстепенный материал. Если ты знаешь какую-то тему лучше, обладаешь дополнительным материалом, постарайся выйти на него, хотя бы коснуться, но так, чтобы преподаватель заинтересовался, что же ты знаешь? Для ответа желательно заготовить материал как можно больше. Покажи готовность говорить о предмете «до утра», не бойся, преподаватель не позволит тебе этого сделать.

Если при ответе ты волнуешься, голос дрожит, не пугайся, ведь это естественно. Если у тебя есть что сказать, волнение скоро пройдет. А если сказать нечего, все равно старайтесь рассуждать логически, ведь умение мыслить - высоко ценимое качество.

*Территория.*

У человека, так же как у животных, есть потребность иметь личное пространство, то есть пространство вокруг своего тела — собственная воздушная оболочка. Размеры такой оболочки индивидуальны. Если человек жил в перенаселенной зоне, его личная оболочка невелика, если он жил на больших пространствах, то оболочка будет большой. Но статистические данные следующие:

1. Интимная зона (от 15 до 45 см), из всех зон эта самая главная, поскольку именно эту зону человек охраняет так, как будто бы это его собственность. Разрешается проникнуть в эту зону только тем лицам, кто находится в тесном эмоциональном контакте с ним. Это дети, родители, супруги, близкие друзья и родственники.

2. Личная зона (от 46 см до 1.2 м). Это расстояние, которое обычно разделяет нас, когда мы находимся на вечерах, приёмах, в школе, на работе.

3. Социальная зона (от 1.2 до 3.6 м). На таком расстоянии мы держимся от посторонних людей, от людей, которых не очень хорошо знаем.

4. Общественная зона (более 3.6 м). На таком расстоянии мы общаемся с группой малознакомых людей, например, лектор на лекции, оратор на митинге. Чтобы не вторгаться в недопустимую зону и не вызывать агрессии, лучше подождать пока экзаменатор сам не покажет допустимое расстояние, на котором можно находиться (приглашение сесть на стул, который подвинут на расстояние, выбранное им).

*Жесты.*

Расположить другого человека к себе можно с помощью жестов - показывая открытые ладони. Негативно влияют на собеседника скрещенные руки, ноги, они сигнализируют ему, что ты не открыт, зажат. Как бы ни были ты напряжен, постарайся не скрещивать их. Не стоит имитировать раскованность (сильно жестикулируя, громко говоря, смеясь), как правило, это выглядит, как распущенность и вызывает неприязнь или агрессию. Веди себя скромно, уважительно, с достоинством.

Важно перед экзаменом создать положительную установку на преподавателя, на экзамен.

1. Не рассматривай преподавателя как своего врага. Даже если преподаватель сидит мрачный, это не значит, что он плохо относится к тебе, просто он демонстрирует, что так понимается им, беспристрастность.

2. У преподавателя тоже есть близкие люди, которые сдают экзамены, он сам когда-то сдавал экзамены, поэтому ему вполне понятно твоё состояние.

3. Преподаватель заинтересован в учениках. Любой преподаватель хочет работать с талантливыми, сосредоточенными людьми, помогите ему понять, что ты такой (а ты действительно такой, ведь иначе ты не занимались бы самосовершенствованием и не читал эти рекомендации).

4. Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать. Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего! Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить, и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.



Используемая литература:

1. Антоненко И. Как снять стресс. Комплекс упражнений.// Психолог. - 2008. - № 18. - С. 15
2. Аюрова А. Б. Умственная работоспособность детей с различной подвижностью нервных процессов. - Физиология человека, 1996, №1, с. 146-150.
3. Гревцов А. Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. - СПб.: Питер, 2009. – 224 с.
4. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. - М.,2001.
5. Жорж Ж. детский стресс и его причины. - М.,2003.
6. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Соловьева О. В. Введение в практическую и социальную психологию. М.: Смысл, 1996.-373 с.
7. Казанская В.Г.Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. - СПб.: Питер, 2006.
8. Кротова М. готов к ЕГЭ / / Школьный психолог. – 2004. – № 13, 15.
9. Крыжановская Л. М. Некоторые способы саморегуляции подростков и молодых. - Тверь.: 1993.
10. Левчук С. Путь к успеху! // Психолог. – 2007. - № 6. – С. 18 – 19
11. Мартынова Т. Ф., Дьячкова С. П., Павлова Я. Е. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей. - Якутск, 2002.
12. Мирская Н. Время запоминать, время мечтать... - Здоровье детей, 2003,№24, с.18-19
13. Пасечникова Л. П. Технология достижения профессионального успеха. – Х.: Вид. группа «Основа», 2007. – 192 с
14. Сергеев В.Н., Ананьев Н.Ы. Физические упражнения в экзаменационный период как средство повышения умственной и физической работоспособности студентов. – Гигиена санитария, 1982, №6, с.22-25.
15. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. - М.: ТЦ Сфера, 2001.
16. Стебенева Н., Королева Н. Путь к успеху. - Школьный психолог, 2003, №16.
17. Терлецкая Л. Психотренинг по методу Хосе Сильвы // Психолог.-2003.- № 45. – с. 14-20.
18. Токарь М. стресс и его источники / / психолог. – 2007. - № 38. - С. 11
19. Турищева Л.В. Настольная книга школьного психолога: Учебно-методическое пособие для учителя. – Х.: изд. группа „Основа”: „Триада+”, 2008. - 256 с.
20. Ушаков Э.И., Ушаков Г. К., Илипаев И. И. об уровнях формирования стрессоров и стрессов. - Л., 1987, с. 5-19.
21. Фадеев м Ю., Голушко А. А. Волнуйтесь спокойно-у вас экзамены. - М.,1999.
22. Чибисова М. - Школьный психолог, 2004, №13;№15, С. 22-24; С. 22-23.
23. Информационно-методические материалы по организации, планированию деятельности и ведению документации специалистов психологической службы системы образования в 2018-2019 учебном году.
24. Как помочь подготовиться к экзаменам. Практические рекомендации для родителей. - Школьный психолог, 2003,№48.
25. Может ли школа избавиться от стрессов? //Материалы межрегиональной конференции Министерства образования РФ «Воспитываем здоровое поколение», 30-31мая 2004г. – М.,2004.