

## **Как сдать экзамены без стресса**

Скоро экзамены! У вас есть достаточно времени, чтобы к ним подготовиться. А как должна проходить эта подготовка, что нужно сделать, чтобы настроить себя на успешную сдачу экзаменов? - вот об этом и пойдет речь ниже.

1. Во-первых, нужно сохранять хладнокровие в любой ситуации;
2. Во-вторых, правильно использовать резервы своей памяти и ее возможности;
3. В-третьих, помнить, что чем раньше вы начнете подготовку к выпускным или переводным экзаменам, тем лучше.
4. Если есть возможность обратиться к ШКОЛЬНОМУ психологу – ОБРАТИТЕСЬ!

**ЦЕЛЬ:** психолог познакомит вас с упражнениями на развитие внимания, памяти, логического мышления, научит управлять своими эмоциями.

Способность быстро запоминать и умение активизировать собственную память и мыслительные процессы - результат достаточно серьезной тренировки. Существует много способов, чтобы быстро и в большом объеме запоминать необходимый материал. Прежде всего, нужно знать, что ваша память находится в тесной взаимосвязи с вашим физическим и эмоциональным состоянием. Поэтому, приступая к упражнениям на развитие памяти, необходимо сосредоточиться, перестать беспокоиться о чем бы то ни было, и настроить себя на волну УСПЕХА.

## СДАДИМ ЭКЗАМЕН НА ОТЛИЧНО!

Вот некоторые упражнения, которые помогут добиться высоких результатов.

### ПОДГОТОВКА К ОТВЕТУ НА ЭКЗАМЕНЕ

1. 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.
2. Во-вторых, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы на экзамене. Стоит научиться никогда не думать о провале.
3. В-третьих, за несколько дней до экзамена стоит проиграть с кем-нибудь эту ситуацию. Представить себе обстановку, учителей в экзаменационной комиссии, свои обычные переживания в таких случаях. Например: с трудом заставляю себя войти в кабинет; когда беру билет, дрожат руки, пересыхает в горле и т. д. Но вот сажусь готовиться, сосредотачиваюсь на задании, для меня больше ничего не существует. Потом уверенно подхожу к экзаменатору и отвечаю по готовой четкой схеме.
4. В-четвертых, стоит помнить о том, что взрослые, в том числе и экзаменаторы, - это тоже люди. Они могут отвлечься от содержания ответа, но при этом продолжают реагировать на голос отвечающего. Если он звучит уныло, неуверенно, невыразительно, это повлияет и на оценку.
5. В-пятых, надо понять: 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.

## ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА!!!

### **1. УПРАВЛЯЙ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ!**

Итак, сядьте на стул, выпрямите спину, руки расслаблены. Положите их на колени ладонями вверх, голова — прямо. Перед выполнением упражнения сделайте полный и глубокий выдох, затем плавно вдыхайте через нос в течение 4-6 секунд, задержите дыхание на вдохе на 2-3 секунды, затем медленно выдыхайте через нос в течение 4-6 секунд. Повторяйте упражнение через каждые 2-3 секунды. Продолжительность выполнения упражнений не должна превышать 4-5 минут. Выполняя их регулярно, вы научитесь управлять своим эмоциональным и физическим состоянием.

### **2. ТРЕНИРУЙ ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ!**

Приведя себя в состояние равновесия, можно приступить к выполнению следующих упражнений, и одно, едва ли не самое важное из них, - это тренировка памяти (зрительной в том числе) и внимания. Упражнения эти несложные, они не займут у вас много времени и не требуют посторонней помощи.

Читая текст (приблизительно одну страницу), попробуйте сосчитать количество предложений в нем. Проверьте себя.

Подсчитайте во время чтения текста все глаголы. Проверьте себя.

Прочитайте 15-20 предложений. Перескажите текст, запишите свой рассказ на диктофон или на бумагу. Прослушайте его; еще раз прочитайте и перескажите. Во время следующего чтения текста подсчитайте, сколько в нем глаголов и существительных. Проверьте себя.

Если с третьего раза пересказ будет максимально близок к тексту, значит у вас неплохая зрительная и смысловая память.

## Как повторять материал?

1. Повторять материал нужно не «про себя». Такой способ самопроверки неэффективен. Кажется, что помнишь, знаешь, а начинаешь ответ, он получается скомканным, отрывочным. Лучше составить план, схему ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.
2. Попробовать ответы на самые трудные вопросы рассказать дома внимательному слушателю. Или записать ответ на магнитофон, а потом послушать себя со стороны. Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая свой ответ вслух перед зеркалом. Тогда включается особый вид памяти - речедвигательная память. На экзамене этот материал легко вспомнится.
3. Иногда кажется: выучить все, что нужно, невозможно, просто руки опускаются. Тогда стоит отделить легкие вопросы от самых тяжелых и посмотреть, нельзя ли перекинуть мостик от более легкого материала к трудному.
4. Не повторять билеты по порядку. Лучше написать номера на листочках и тянуть, как на экзаменах.
5. Вставать и ложиться лучше в привычное время. Спать не меньше 9 часов.
6. Тем, кому не нужно много времени «на раскачку», начинать подготовку следует с более трудных вопросов и тем. Обычно такие студенты и устают быстрее. Если же работоспособность нарастает постепенно, лучше не терять времени и сначала быстро повторить более легкий материал.
7. Через каждые 50-60 минут занятий делать перерыв на 10 минут. После 2-3 часов работы сделать перерыв на полчаса для отдыха и второго завтрака. Потом можно позаниматься еще 3-4 часа и отдохнуть не меньше 2 часов (включая обед, прогулку или даже сон). После отдыха - еще 2,5-3 часа работы.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ УЧИТСЯ?**

А теперь несколько слов о «ЗУБРЕЖКЕ». зубрежка не такой уж и плохой способ выучить материал, особенно если воспользоваться предлагаемой ими схемой. Вот она:

- повторите про себя фразу, которую нужно запомнить;
- через секунду повторите снова;
- подождите еще две секунды и опять повторите фразу;
- через секунды повторите ее еще раз;
- через 10 минут повторите фразу (для запечатления);
- через 2-3 часа еще раз повторите фразу (для перевода ее в долговременную память).

Теперь можете не сомневаться: вы будете помнить «вызубренный» материал даже через год.

## **Как вести себя на экзамене?**

И вот этап подготовки к экзамену позади. Перед вами экзаменационный билет, во рту пересохло от волнения, вы не помните ни единого слова. Что делать?

Сядьте на свое место, перестаньте паниковать и сделайте несколько упражнений на ритмическое дыхание. Двух минут будет достаточно. Вот вы и успокоились и вспомнили все, что надо. Оказывается, вам достался легкий билет, ведь вы прекрасно подготовились к экзаменам и все знаете!

1. Начинать готовиться с более легкого вопроса или задания.
2. Не тратить много времени на подробные ответы по первым вопросам, иначе другие задания останутся невыполненными.
3. На устном экзамене обязательно сначала составить схему ответа.
4. Писать разборчиво, в расчете на экзаменатора, подчеркнуть в ответе главные мысли и даты, чтобы это бросалось в глаза.
5. Убедиться, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.
6. Не сдавать письменные работы без проверки.

Остается пожелать вам только успехов и на этих экзаменах, и на всех последующих, которые вам предстоит сдавать в жизни!

## Экзамены...

Горячая пора для выпускников и студентов. Как к ним правильно относиться, хорошо подготовиться и достойно сдать?

«Экзамен» в переводе с латинского означает испытание. И каждый человек в своей жизни преодолевает эти испытания неоднократно. А раз избежать экзаменов невозможно, то остаётся только готовиться и сдавать.

Для успешной сдачи экзамена необходимы две составляющие:

1. знания по предмету
2. психологическая готовность

Что важнее сказать трудно – без знаний не ответишь на вопрос, а чтобы достойно показать свои знания, необходима психологическая готовность. Попробуем раскрыть некоторые секреты успешной сдачи экзамена.

## Как подготовиться к сдаче экзамена

Кто-то готовится заранее, посещает консультации, подготовительные курсы, а кто-то считает возможным подготовиться за последнюю ночь. Вы можете поступать так, как считаете нужным. Но практика показывает, что больше шансов получить высокую отметку у того, кто уделяет подготовке достаточно внимания.

- Начинать 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 трудного материала.

## Что делать если устали глаза?

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

*Выполни два любых упражнения:*

- посмотри попеременно вверх - вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом 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 - 8 часов;
- 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. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

## Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Уберите из поля зрения лишние вещи, которые могут Вас отвлекать – компьютерные игры, телефон и др. Подготовьте все необходимое для занятий – книги, бумагу, ручки, карандаши. Расположите все это так, чтобы в любой момент могли воспользоваться тем, что понадобилось. Помещение, в котором Вы готовитесь должно быть проветрено. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

## 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.

## Как развивать мышление

1. Хочешь быть умным - научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но само мышление невозможно без знаний.
3. Развивать мышление - это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам "Почему?" и "Как?". Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления - необходимое свойство мышления.
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления - свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

## Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить 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.

## Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

## Рекомендации выпускникам

### *Подготовка к экзамену*

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

- \* Составь план занятий на каждый день.
- \* Активно работай с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйся следующими методами:
- \* Отмечай главное карандашом;
- \* Делай заметки;
- \* Повторяй текст вслух;
- \* Обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.
- \* Для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:
  - Метод опорных слов;
  - Метод ассоциаций.
- \* Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв.

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

### *Накануне экзамена*

- \* Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха.
- \* Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ЕГЭ и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии, ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.
- \* В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

### *Во время экзамена*

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

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!



- \* Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- \* Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).
- \* Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеши!
- \* Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- \* Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- \* Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- \* Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- \* Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.
- \* Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
- \* Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
- \* Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- \* Проверь! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

\* Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

***ПОМНИ:***

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

\* ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.

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

## Практикум по саморегуляции учащихся

Рекомендуем упражнения на релаксацию:

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

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

\* «Точечный массаж» ( Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).

«Конфета во рту» (Возьми с собой на экзамен конфету).

\* Дыхательное упражнение

Сядьте удобно. Сконцентрируйте внимание на дыхании.

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

2 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания;

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

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

Упражнения выполняются 2—3 минуты.

\* Аутогенная тренировка (3—5 минут)

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

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

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

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

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