

Советы психолога: как успешно сдать экзамены.

Оглавление

Советы психолога: как успешно сдать экзамены.....	1
Правила самоорганизации внимания	3
Саморегуляция познавательной деятельности во время экзамена	4
Организация сил пространства и времени.....	5
При подготовке к ЕГЭ:	5
Накануне экзамена:	6
Универсальные рецепты повышения эффективности тактики выполнения заданий в ходе ЕГЭ.	8
15 советов психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ.....	10
Во время тестирования:	11

Экзамены — это всегда волнение и переживания... А вступительные экзамены — ещё и огромная ответственность за выбор своего будущего. Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья?

Во-первых, лучше воздержаться от приёма успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться, тем более реакция может быть полностью противоположной: начнут трястись руки-ноги, в голове — туман. Химия — это химия, и никогда не знаешь, как она сработает в сочетании с недосыпанием и волнением; лучше медикаменты заменить полноценным здоровым сном (юноши — 7–8 часов, девушки — 8–9 часов) и пешими прогулками на свежем воздухе. Сбалансированный режим труда и отдыха поможет восстановить физические и психические силы организма. Также во время подготовки к экзамену каждый час можно делать гимнастические упражнения, это поможет снять напряжение в мышцах и придаст силы для усвоения новой информации.

Во-вторых, полноценное питание. Пища должна быть богата белком: например, на завтрак творог и сметана, а также два раза в неделю яйцо всмятку. Обед может состоять из супа и мяса (75–100 г) с овощами, а на ужин — рыба или курица и сметана. Белок, содержащийся в этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче. Также следует обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами — овощами (капуста, морковь) и фруктами (бананы, апельсины, грейпфруты). Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу

различных каш. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность.

В-третьих, перед самым экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться. Как известно, вступительные испытания выпадают на самый жаркий месяц лета, поэтому на экзамен нужно взять бутылочку простой питьевой воды. Лучше воздержаться от употребления минеральной и сладкой газированной воды, они лишь временно утоляют жажду.

Правила самоорганизации внимания

1. Заранее планируйте своё время так, чтобы в часы занятий вас ничего не отвлекало (визиты товарищей, телефонные звонки).
2. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изученный материал. Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел. Если же этот материал, по какой – либо причине вами не изучался, начинайте с ликвидации существующих пробелов.
3. Если сосредоточить внимание на изучаемом материале мешают волнение, тревога, то читайте изучаемый материал вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, читайте изучаемый материал про себя.
4. Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий так же способствует сохранению устойчивого внимания.
5. Активность вашего внимания и умственной деятельности повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды и т. п. или негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.

6. Необходимо принимать во внимание, что даже самый интересный материал, самая интересная лекция самыми внимательными людьми непрерывно воспринимается не дольше 7 – 8 минут, после чего обязательно наступает кратковременное переключение внимания.

7. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. В этот перерыв можно расслабиться с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать, сделать несколько ритмичных упражнений.

8. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки напряжение, сильную усталость можно использовать следующие приёмы:

- остановиться, сделать паузу в работе;
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведённый на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т. п.
- написать своё имя головой в воздухе (это повышает работоспособность мозга).

Саморегуляция познавательной деятельности во время экзамена

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на ЕГЭ, полезно:

- понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;

- рационально использовать отведённое на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции познавательных процессов достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена нужно найти свои собственные способы.

Организация сил пространства и времени

При подготовке к ЕГЭ:

- 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 картинки в этих тонах или эстампа.
- 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 чётко 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 войдёшь в рабочий ритм, и дело пойдёт.

- 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, причём 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, ещё 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" 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. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.



Универсальные рецепты повышения эффективности тактики выполнения заданий в ходе ЕГЭ.

- 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! Жёсткие 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 дошёл 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, решённом

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 отведённого времени пройтись по всем лёгким 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 как можно больше заданий, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решённых тобой заданий вполне может оказаться достаточным для отличной оценки.

15 советов психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ

- Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить своё отношение к ней.
- ЕГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!
- Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдёт, каков бы ни был результат испытаний.
- В процессе непосредственной подготовки к ЕГЭ задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).
- Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.
- Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).
- Главное перед экзаменом – выспаться!
- Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.
- Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).
- Ты уже прошёл репетицию ЕГЭ – значит, ничего нового тебя не и ждет.
- Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.
- Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.
- Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять. Распредели свое время (например, 2 часа - решаю, 1 час - проверяю, 1 час – оформляю).

- Помни: лучший способ снять стресс – юмор
- В каждом приёмном пункте ЕГЭ будут присутствовать врач и психолог. В случае чего, смело к ним обращайся.



Во время тестирования:

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква "а". Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
- Экзаменационные материалы состоят из трех частей: А, В, С:
- - в заданиях части А нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков

ответов с заголовком "Номера заданий с выбором ответа из предложенных вариантов" ты должен под номером задания пометить знаком "X" ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного ответа:

- - в заданиях части В ответ даётся в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком "Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора", куда ты аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами). Запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовков или комментариев не допускается;
- - в заданиях части С даётся развёрнутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов (розового цвета). При этом никакие дополнительные сведения о вас (фамилия, имя, класс) не пишутся.
- Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком "Отмена ошибочных меток". Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше шести.
- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
- При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

При подготовке использованы материалы сайтов:

<http://www.ege.edu.ru/ru/classes-11/psych/>

[http://spbgau.ru/about/student life/psiholog/sovety](http://spbgau.ru/about/student_life/psiholog/sovety)

