

Готовимся к сдаче ГИА



2014–2015



Важно!

- ▶ **Май–Июнь** каждого года самые напряженные месяцы в жизни выпускников.
- ▶ **Помните, что психологический стресс, переживаемый в этот период абсолютно нормальная реакция вашего организма!**
- ▶ Главным условием успешной сдачи ГИА, конечно, является предметная подготовка, но и её бывает недостаточно для успеха.
- ▶ Человек, прежде всего, существо биологическое (а уж потом – социальное), соответственно тревожность проявляется в первую очередь на физиологическом уровне (потливость, дрожь, диарея и т.п.).
- ▶ Именно поэтому, говоря о средствах психологической поддержки, особое внимание стоит обратить на те, которые воздействуют на психофизиологическом уровне.

Рекомендации выпускникам

- ▶ Равномерно распределяйте умственную нагрузку при подготовке к экзаменам, силы вам еще потребуются!
- ▶ Заучивая материал, повторяйте его по 20 минут.
- ▶ Эффективно повторение утром и перед сном.
- ▶ Чтобы перевести и закрепить информацию в долговременной памяти постепенно увеличивайте период между повторениями.
- ▶ Воспроизводите запоминаемый материал своими словами, близко к тексту.
- ▶ Если забыли – не спешите подглядывать! Память тренируется в процессе припоминания, а не чтения!
- ▶ Если не можете вспомнить нужную информацию в течение 2 минут – посмотрите в источник.

Рекомендации выпускникам

- ▶ Чередуйте занятия и отдых: 50 минут умственной нагрузки / 10 минут двигательной активности (лучше гимнастические упражнения) или релаксационного отдыха.
- ▶ Соблюдайте режим питания, пейте много воды, позволяйте себе прогулки. Для эффективной работы мозга нужен кислород!
- ▶ Сейчас, как никогда, вашему организму нужен полноценный сон, увеличьте его время на час.
- ▶ Научитесь пользоваться техниками дыхательной и мышечной релаксации. Они очень помогут на экзамене!

В период экзаменов:

- ▶ Правильно питайтесь: принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов)
- ▶ Рассчитывайте свои силы, отдыхайте. Выспитесь накануне экзамена
- ▶ В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций, споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.
- ▶ Думайте о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете. Помните, что первую половину баллов получить достаточно просто.

Во время сдачи экзамена

- ▶ Сосредоточьтесь, потратьте время на оценку каждого вопроса, распределите силы и время, выполнив следующие действия:
- ▶ *Если есть возможность выбора, прочтите по очереди каждый вопрос. Без суеты, спокойно*
- ▶ –определите «хорошие» вопросы и отметьте (карандашом) их двумя «галочками»;
- ▶ –решите, на какие вопросы вы можете попытаться ответить (это вопросы, по которым вы знаете, хотя бы часть ответа), и отметьте их «галочкой»;
- ▶ –«плохие» вопросы отметьте «крестиком»
- ▶ **Начинайте отвечать с «хороших» вопросов, т.е. с тех, в ответах которых вы уверены.**
- ▶ Спокойно относитесь к тому, что вокруг уже все пишут ответы! Обдуманым выбором и обоснованной стратегией работы на экзамене вы обеспечиваете себе большее число баллов.

Во время сдачи экзамена

- ▶ **Осознанное дыхание:** сядьте удобно, расслабьтесь, спину держите прямо.
первое: неглубокий вдох –выдох;
второй глубже –выдох;
третий – полной грудью, после чего выдыхайте медленно, чтобы выдох по времени был равен трем вдохам.

Выполняйте не менее 3-х минут.

▶ **ПОТРЕНИРУЙТЕСЬ ЗАРАНЕЕ!**

- ▶ **ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА**
- ▶ Важность дыхания для регулировки психоэмоционального состояния трудно переоценить. Дыхание регулируется нервной системой и, при определенной цикличности вдохов и выдохов, может ею управлять!
- ▶ По мнению физиологов, вдох связан с возбуждением нервной системы, выдох – с ее торможением, поэтому помните, что:
- ▶ **медленный ВДОХ и быстрый ВЫДОХ** мобилизует функции нервной системы
- ▶ **быстрый ВДОХ и медленный ВЫДОХ** успокаивает нервную систему

Саморегуляция при стрессе, состоянии нервно-психической напряженности и утомления

- ▶ **Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, через:
 - управление дыханием
 - управление тонусом мышц, движением
 - воздействием словом
 - использованием мысленных образов

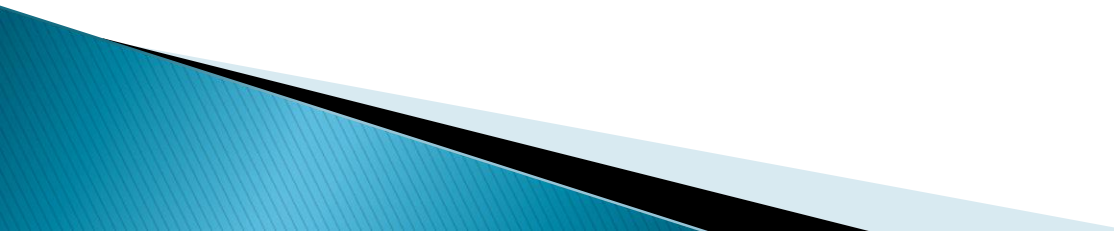


СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- ▶ Смех, юмор, дурачество (позитивное настроение)
- ▶ Восстановление ресурсов организма (полноценный сон, полезная еда)
- ▶ Общение с природой и животными
- ▶ Телесное расслабление (водные процедуры, массаж, качели)
- ▶ Танцы, музыка (слушание, пение), рисование
- ▶ Прогулки на свежем воздухе, спортивные игры



Вы психологически готовы к ГИА, если думаете так:

- ▶ • Я хорошо представляю, как проходит ГИА.
 - ▶ • Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ГИА.
 - ▶ • Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий.
 - ▶ • Я не волнуюсь, когда думаю, о предстоящем экзамене.
 - ▶ • Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене.
 - ▶ • Считаю, что могу сдать ГИА на высокую оценку.
- 

Методы самопомощи в ситуации стресса

- ▶ Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать?
- ▶ **Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!**
 - ▶ Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?
- ▶ **Во-первых**, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!
- ▶ **Во-вторых**, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
- ▶ **В-третьих**, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
- ▶ **В-четвертых**, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.
- ▶ Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

▶ *Первая группа методов саморегуляции*

- ▶ Основана на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой». Когда во время подготовки к экзаменам вас начинают охватывать неприятные чувства, в теряете контроль за своими эмоциями, впадаете в отчаяние, полезно использовать следующие средства «из жизни»:

- Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.
- Пройтись по магазинам, купить себе какую-нибудь мелочь, которая доставит удовольствие.
- Лечь спать (выспаться).
- Заниматься спортом (настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем).
- Послушать любимую музыку.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- Гулять по лесу, созерцать движения реки или спокойную гладь озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.
- Погладить кошку или собаку.
- Плакать и смеяться. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.
- Принять контрастный душ.
- Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.
- Сходить в церковь (если вы верующий).
- Дышать 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.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое – большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производить любые спонтанные звуки, кричать — напряжение может быть «заперто» в горле.
- Кричать то громко, то тихо.
- Громко спеть любимую песню.
- Спеть любимую песню про себя (пропевание песни или заданий ГИА также положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).
- Скомкать газету и выбросить ее (свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше).
- Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбросить на помойку.
- Слепить из газеты свое настроение.
- Закрасить газетный разворот.
- Попробовать пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски), нарисовать несколько клякс, а потом поговорить о них.
- Перебирать кончиками пальцев четки, бусы, «китайские шарики» и другие мелкие предметы.
- Легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку.
- Смотреть на горящую свечу.
- Наблюдать за ритмичным движением, например, маятника.
- Пересчитывать зубы языком с внутренней стороны.
- Улыбнуться себе как можно шире, показав зубы.

Вторая группа методов саморегуляции

- ▶ Методы, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, или психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании психической, духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения.
- ▶ Упражнения базируются на четырех способах саморегуляции:
 - ▶ релаксации (расслабления),
 - ▶ визуализации,
 - ▶ самовнушения
 - ▶ рационализации.



Техники релаксации (расслабления)

- ▶ 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.

Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:

- ▶ найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
- ▶ положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
- ▶ попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;
- ▶ найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- ▶ слегка помассируйте кончик мизинца.

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

- Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
- Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.
- Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.
- Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).



Техники самовнушения

- ▶ Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное);
- ▶ Должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.
 - Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения.
 - Например:
- ▶ **Все будет нормально!**
- ▶ **Сейчас я почувствую себя лучше!**
- ▶ **Я уже чувствую себя лучше!**
- ▶ **Я владею ситуацией!**
- ▶ **Без сомнения, я справлюсь!**



Техники рационализации

- ▶ Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно–положительный потенциал поведения личности.
 - Возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите «мучащую» вас проблему – например, «ГИА».
 - Затем лист разделите вертикально на две половины.
 - Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой.
 - В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации.
 - Какой столбик получился длиннее?
 - Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.
- ▶ Применение подобных способов саморегуляции, поможет Вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытании.

Правила самоорганизации внимания

- ▶ Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий вас ничего не отвлекало (визиты товарищей, телефонные звонки).
- ▶ 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.
- ▶ 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.
- ▶ Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий так же способствует сохранению устойчивого внимания.
- ▶ 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.
- ▶ 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.
- ▶ . 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.
- ▶ Когда вы начинаете испытывать во время подготовки напряжение, сильную усталость можно использовать следующие приемы:
- ▶ **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, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т. п.**
- ▶ **написать свое имя головой в воздухе (это повышает работоспособность мозга).**



Саморегуляция познавательной деятельности во время экзамена

- ▶
- ▶ Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на ГИА, 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 отведенное 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.
- ▶

Готовлюсь сам...

- ▶ 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 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:

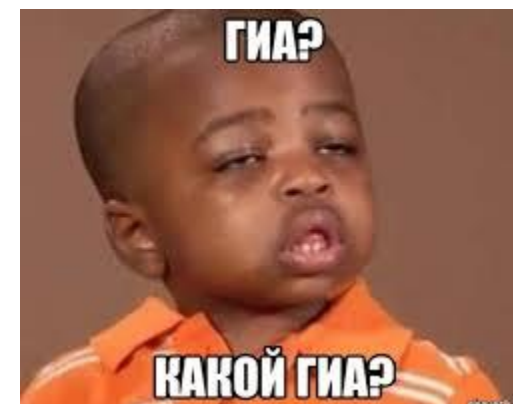
- ▶ Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять.
- ▶ Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
- ▶ Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" 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! 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, 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 решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для отличной оценки.

15 советов психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ

- ▶ Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
- ▶ ГИА – это важный этап в твоей жизни, но не последний!
- ▶ Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
- ▶ В процессе непосредственной подготовки к ГИА 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.
- ▶ Проймай 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 прошел репетицию ГИА – значит, ничего нового тебя не 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 приемном пункте ГИА будут присутствовать врач и психолог. В случае чего, смело к ним обращайся.



Ты можешь настроиться на ГИА по-разному:



- ▶ Ты справишься!
- ▶ Ты у себя – самый лучший!
- ▶ Успех в самом тебе!
- ▶ У тебя все получится!

Спасибо за внимание!!!

