Памятка для выпускника

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

• Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;

• Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;

• Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;

• Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;

• Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;

• Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;

• Используй такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам ЕГЭ.
Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
Я с хорошим результатом пройду все испытания.
Я спокойный и выдержанный человек.
Я смогу справиться с заданием.
Я справлюсь.
Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

В день перед экзаменом

<u>Как настроить себя на успех, быть более собранным и внимательным в день сдачи ЕГЭ</u>

- День сдачи ЕГЭ - очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.

- Осознай то, что ЕГЭ не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.

- Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.
- Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.

- Если тебе не сразу удается сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотрись - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.

- Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.

- Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.

- При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.

- Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.

- Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки. ***Желаем успехов!***

<u>РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ:</u>

Уважаемые выпускники!

Прежде, чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

· Вас встретят доброжелательные педагоги;
· каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;
· на все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Внимательно изучите «Правила для выпускников», тогда многие вопросы по организации и проведению единого государственного экзамена решатся сами собой.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзаменам, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

Следует выделить три основных этапа: 1) подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом, 2) поведение накануне экзамена, 3) поведение собственно во время экзамена.

Подготовка к экзамену:

· дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж);
· составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться;
· если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше;
· через каждые 40-50 мин занятий необходим **активный** перерыв;
· материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме);

Накануне экзамена:

· настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но не «зацикливайтесь» на них;
· с вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

Во время экзамена:

· ознакомьтесь с вопросами и начинайте отвечать с того вопроса, который для Вас легче;
· практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

Для учащихся

Экзамены – это испытание.
Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают, переплывают, забираются, изучают, принимают решения. Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них.
Вот и ЕГЭ – воспринимай их как очередное испытание. Конечно, оно необычное, раньше ведь таких у тебя не было и твое поколение – первое. Ты же всегда хотел (-ла) быть взрослее и самостоятельнее – час настал!

Стресс – это хорошо, это даже бодрит!
Для преодоления испытаний у человека есть универсальный механизм – стресс. Коротко говоря – это выброс адреналина и других стимуляторов организма. Они мобилизуют скорость мышления, память, работоспособность и выносливость – вообще все!
Многие любят это состояние напряжения, соревнования и даже опасности, стремятся к ним – спортсмены, например, люди опасных профессий.

Нервы мешают?
Сейчас тебе важно разобраться, насколько ты можешь полагаться на свои нервы и на способность успешно использовать или преодолевать стресс? Вариантов всего-то два:

Первый вариант: У тебя крепкие нервы.
Если ты узнаешь себя в большинстве из приведенных ниже характеристик, считай, что твои нервы – как раз крепкие.

- С детства ты не боялся (-лась) риска, а рискуя – даже нравился (-лась) себе!
- Всегда интересовался (-лась) окружающим миром, многое облазил и исследовал (-ла).
- Уже к концу младших классов школы учился (-лась) самостоятельно, почти без помощи родителей.
- Дальше в 5-7-х классах твоя успеваемость не снизилась или даже улучшалась.
- Тебе были интересны самые разные ситуации испытания способностей, знаний, умений, силы и смелости, а «предстартовые» волнения были тебе приятны.
- Экзамены и подготовка к ним были для тебя привычным делом.
- На самих контрольных и экзаменах ты был (-ла) радостно возбужденным (-ной), делался (-лась) более собранным (-нной), а мышление и сообразительность ускорялись.
- Тебе было радостно делиться с родителями, одноклассниками и друзьями своими достижениями, в том числе и в учебе, помогать им в подготовке к экзаменам.
- Неудачи на экзаменах по-хорошему злили, после них хотелось

«выступить» лучше; никогда не думал (-ла) о себе как о потерянном или неполноценном человеке.

Если ты с крепкими нервами, твоя текущая задача – мобилизуй свои мозги и дальше не мешай им работать!

Сначала самые простые, можно сказать «бабушкины» советы.

Питайся регулярно и часто, раз 5 в день или чаще, но не перед сном.

Ешь подряд все, что с витаминами – овощи, фрукты, ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимоны и апельсины.

Не занимайся по ночам – заканчивай занятия не позже 22-23оо.

Перед сном около часа отдыхай и переключай внимание на что-то спокойное (а не на боевики или фильмы «про любовь»).

Спи не меньше 8-ми часов; можно в начале второй половины дня – еще 1,5 часа сна.

Занимайся примерно так, как в институте, «парами» – по 1,5 часа.

Умей переключаться: в получасовых перерывах между «парами» применяй приемы переключения внимания – чашку чая/кофе, послушай успокаивающую музыку, посмотри короткий фильм (мультики, передачи о природе и т.п.), юмористическую передачу, подвигайся под бодрящую музыку (типа аэробики), ненадолго позвони другу/подруге.

Применяй прохладный или контрастный душ с утра и успокаивающие теплые ванны вечером (хвойные, ароматизированные). Попроси родителей поочередно делать тебе массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром разминаниями и по китайским точкам – интенсивный, стимулирующий; вечером поверхностным растиранием – успокаивающий).

По-хорошему советуем: На время подготовки и сдачи ЕГЭ никакого Интернета! Если только он не требуется тебе только для подготовки.

Ничего искусственно воздействующего на мозги. Никакого алкоголя! Напомним, что к нему относится и пиво, и алкоголь содержащие коктейли.

Никаких стимуляторов – ни лекарственных, ни, тем более, кустарных и наркотических! Все это – путь к зависимости от них: в ситуации стресса она возникает очень быстро!

Теперь – о более сложных способах обеспечения успеха.

Ты – сам себе психотерапевт.

Каждый человек имеет массу способов мобилизовывать себя и преодолевать трудности, возникших у него на основе жизненного опыта.

Сначала определи свой потенциал достижений. Перед самим началом подготовки к ЕГЭ вспомни все свои достижения в учебе и в любых самостоятельных делах (их может оказаться и сотни!) и почувствуй себя в каждом из них. Эти состояния называют «Я победитель!». Похвали себя за каждое из них. Далее на протяжении всей подготовки к ЕГЭ думай и поступай как победитель!

Перед началом каждого занятия или перед экзаменом представляй себя в состоянии «Я победитель!» и удерживай себя в нем до конца каждого экзамена.

Можешь применять аутотренинг.
Для этого при закрытых глазах в положении лежа или полулежа, проведи самовнушения расслабления в мышцах рук, ног, туловища.
Как начнешь это чувствовать, перейди к внушению теплоты и тяжести в них, ровного и спокойного дыхания и сердцебиения, прохлады у лба.
Дальше начни мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них и на этой основе внушай себе уверенность и спокойствие в подготовке и на экзаменах, готовность к успеху.
Наконец – произнеси про себя формулы бодрости и выхода из сеанса аутотренинга, сосчитай до 5 и открой глаза.
Продолжительность одного сеанса аутотренинга – 10-15 минут. Проводи до 5-6 таких сеансов в день – при утреннем пробуждении, в промежутках между занятиями, перед сном (в этом случае – без формул бодрости и выхода из сеанса).
Тренируй свою способность к волевой мобилизации. Проанализируй способы, какими ты начинал успешные для себя дела и поддерживал себя при возникновении препятствий – что говорил себе, какие вызывал настроения, какие отдавал себе приказы о начале дела. Составляй план действий на каждый следующий день, а также – на случай возникновения препятствий. Представь, что бы делали в твоей ситуации твои любимые герои из книг и фильмов, или авторитетные для тебя взрослые, и поступай также – они не подведут!
Семья – твой психотерапевт.
Попроси родителей и других родственников создать тебе подходящую атмосферу: общались бы с тобой в перерывах между занятиями, приглашали на совместную еду.
Рассказывайте друг другу по вечерам о самом успешном за день и хвалите друг друга; воспоминайте прошлые успехи в любых делах.
Родители могут делать тебе массаж главного сейчас твоего инструмента – головы, можно еще и шеи, воротниковой зоны.
Помощь репетиторов – твой выбор.
Этот способ подготовки к ЕГЭ не является обязательным. Репетитор для тебя – не столько для изучения предмета, сколько для тренировки. Решение о репетиторах принимай сам на основе консультации с преподавателями школы и родителями.
Начинай занятия с репетиторами по тем предметам, по которым чувствуешь себя пока еще неуверенно. Думается, достаточно будет репетиторства по двум-трем предметам – в первую очередь по тем, которые потребуются в конкурсе в институт.

Успеха тебе в этой программе!

Какие решения мы принимаем или Может – работать, замуж, служить?
Учебы в институте – одно из самых сложных дел в жизни юноши и девушки. Не все к нему готовы. Но, может быть, и не нужно быть готовым именно к

институту?
Успех в жизни – это ведь не только учеба, но и самостоятельная работа, своя семья!
Россия – страна ремесленников и рукодельниц, страна мастеровых мужчин и работящих заботливых женщин! Если ты признаешь эту традицию в себе, тогда твоя задача: на ЕГЭ достойно завершить школу, после выбрать престижную и «непотопляемую» ни в какие кризисы рабочую профессию и – вперед!
Не знаешь, какую профессию выбрать, можно дать такой совет:
- Вспомни все свои успешные дела за последние годы: к какой сфере деятельности они относились – вот в той и твоя профессия.
- Обратись к психологам: они проведут тебе разные тесты для определения склонностей к профессиям, назовут их себе, после этого – думай самостоятельно.
Специально для девушек: очень хороший вариант для счастья – образовать свою семью! Представляете, другие годы учатся, а ты с хорошим мужем и рождением детей их опережаете! Правда, этот процесс лучше не превращать в соревнование.
Специально для юношей – нечего бояться армии! Армия жизни не помеха, наоборот, это тот опыт, которого у тебя нигде и никогда больше не будет. Тем более – всего-то один год; ты и не заметишь, как он пройдет!

Нервы – нервами, а все равно – хочу в институт!
О том, какие у тебя есть способы укрепить нервы и повысить шансы на успех.
Слабые нервы – как это выглядит?

- С детства ты помнишь, как тебе было страшно оставаться в одиночестве, в темноте, были страхи животных, высоты, незнакомых людей и ситуаций.
- В школе возникали страхи проявить себя, начать какое-нибудь дело, отвечать на уроке, особенно – у доски, страх допустить ошибку.
- В трудных ситуациях или ожидая их, ты пытался (-лась) избежать их.
- Например, домашние уроки оттягивал (-ла) под любым предлогом.
- На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшали мышление («ничего не соображал (-ла)»), что не решались даже и те задачи, которые на обычных уроках решались без труда.
- Ты пытался (-лась) скрывать от родителей свои неудачи в учебе, даже привирать.
- Переживал (-ла) любые неудачи так сильно, что оценки ухудшались, или, наоборот, пропадало желание их улучшить, возникало неверие в себя.
- У тебя были трудности в учебе, а успеваемость ухудшалась – в 3-4-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах.
- Были периоды длинной в учебный год и больше, когда интерес к учебе

пропадал, было неохота ходить в школу (до прогулов!) и не хотелось готовить уроки дома.

Важен не интеллект, а способ его использования!

Учиться в вузе при неготовой к тому нервной системе – дополнительное испытание. При подготовке к вузу и к ЕГЭ тебе придется многое сделать одновременно и быстрее, чем в прежние годы – взрослеть, укрепить нервы, развить свою способность учиться!

При таком решении используй 11-й класс и весь период подготовки к ЕГЭ как полигон для тренировки себя. Для хорошего использования своего интеллекта тебе необходимо быстро организовать те ресурсы личности, которыми ты сейчас располагаешь.

Развивай свою организованность и волю.

Будни и выходные – организуй и все возьми под контроль! Для этого веди деловой дневник/ежедневник. Старайся планировать вообще все – время занятий, отдыха, еды, общения, даже развлечений. Принцип: что накануне спланировано, то сегодня сделано!

Развивай в себе психологию успеха!

Планируй достижения на каждый день. К достижениям может относиться конкретная оценка по конкретному предмету: учись готовить отдельные уроки так, чтобы назавтра получить на них планируемый результат – «четверку» или «пятерку».

Учись поддерживать себя в делах (в школе, что дома, что за их пределами). Для этого при завершении каждого дела найди небольшое время (буквально минуту!) на три взаимосвязанных и очень важных для тебя упражнения.

Первое: похвали себя за успешное дело и за то, что в нем понравился (-лась) себе.

Второе: проанализируй, как ты поступал (-ла), чтобы сделать дело, и какие новые навыки в тебе возникли в результате него.

К таким навыкам могут, например, относиться следующие: Самовнушения, позволяющие тебе не отвлекаться от дела. Непрерывные самоободрения. Воспоминания о прошлых успехах. Самоприказы. Разделение дела на его отдельные этапы (действия) и ободрение себя при завершении каждого из них.

Третье: используй новый опыт организации дела – для организации уже ближайших следующих дел.

Развивай свою устойчивость к стрессам.

Проанализируй свои способы преодоления стрессов в ситуациях, когда тебе удалось подготовиться к ситуации испытания или преодолеть переживания после нее.

К приемам преодоления стресса при подготовке к испытанию в твоем возрасте относятся: определение, какой смысл имеет для тебя предстоящее тебе дело; детальное планирование предстоящего дела с вариантами действий в случае помех или неудачи; написание «шпаргалок» – конечно, не для попытки их пронести на экзамен, а для тренировки памяти и верных

текстов ответов; аутотренинг уверенности в себе (вернись выше в 1-й раздел); приемы укрепления нервов (смотри дальше); общение с родственниками и друзьями в перерывах между занятиями и при подведении положительных итогов каждого дня.
Для снятия стресса после кризисной ситуации в твоем возрасте эффективно: пребывание в покое (15-30 минут) или непродолжительный сон (1-2 часа); легкая еда; ванны или души; приемы переключения деятельности (вернись выше в 1-й раздел); легкая физкультура; занятия с психологом или психотерапевтом.
Сравни эти способы, поблагодари себя за каждый из них, выбери лучшие для использования в период подготовки к ЕГЭ.
Тренируй их ежедневно и совершенствуй.

Нервы можно укреплять!
Режим. Удлини сон до 9-10 часов в сутки, из него 2-3 часа – дневной сон.
Питание. 4-6 раз в день, но не «до отвала», а до исчезновения чувства голода. Не есть непосредственно перед сном.
Сосредоточься на одном деле. На период подготовки ЕГЭ исключи все дела, не связанные с ними – типа, встречи с друзьями и гуляния, любимые фильмы и сериалы (кроме тех, что используешь для снятия стресса); рекомендуем даже на это время оставить хобби.
Биостимуляторы интеллекта. К ним относятся такие природные средства, как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них): пирацетам (ноотропил), пикамилон, аминалон (все – после еды), глицин (до еды); другие ноотропы – по рекомендации врача.
Специально отметим: чтобы не было привыкания – никаких синтетических (искусственных) стимуляторов и ничего содержащего алкоголь; только – чай и кофе!
Успокаивающие. Рекомендуем только природные растительные успокаивающие и ничего содержащего алкоголь!
Лучшее противоневротическое сочетание, помогающее мобилизоваться интеллекту – травы валериана, пустырник, ландыш, мелисса, хмель, боярышник: смешать эти травы в равных долях; 1/3 сухого вещества на стакан воды залить крутым кипятком, накрыть «баней», отфильтровать и пить теплый раствор 2-3 раза в день (утро-вечер; утро-обед-вечер). Важно применять успокаивающие средства ежедневно и в одно и то же время.
Утром перед экзаменом прими только биостимуляторы, а успокаивающие – нет.
Стимулировать интеллект начинай во втором полугодии 11-го класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до ЕГЭ.
Тренируй свою способность учиться.

Попробуй самостоятельно планировать себе успехи в учебе в школе. Начни с тех предметов, по которым у тебя и без того неплохие оценки, и улучши успеваемость по ним на балл. Если месяц такой тренировки даст результат, перейди к такой же тренировке успеваемости, но уже по предметам для ЕГЭ и для поступления в намеченный институт. Если и это тебе удастся, продолжай так непосредственно до ЕГЭ.

Если в твоей школе для 11-классников организованы консультации учителей, ходи на них, честно говори обо всем, что тебе неясно, старайся понять материал.

Если же самостоятельная тренировка способности учиться не дает результата (или тебе даже не хочется ею заниматься!), надо честно признать, что тебе нужна помощь эффективных специалистов. Ими в этом случае для тебя являются репетиторы, которые уже успели подготовить к экзаменам не одного (-ну) такого (-ую), как ты.

Полгода индивидуальных занятий с репетиторами – что два года учебы! Репетиторы нужны тебе именно по тем экзаменам, которые нужны для поступления в вуз.

Репетиторы – одновременно и тренинг интеллекта, и тренинг уверенности в себе.

Не стесняйся попросить родителей найти хороших репетиторов – родители всегда готовы вложить деньги в подготовку детей, особенно если это – их собственное самостоятельное решение. Правда, решение о репетиторах могут предложить и сами родители – согласись, потерпи месяц занятий и оцени их результат лично для тебя.

Признаки, что репетиторы тебе в толк:

- Стал (-ла) лучше понимать предметы.
- Появились переживания успеха в учебе и удовлетворения собой.
- Стало (-ла) интереснее учиться, а репетиторы оказались хорошими людьми.
- Улучшились результаты в школе, а учителя к тебе как бы подобрели.
- Стал (-ла) увереннее себя чувствовать при размышлении о будущем и на занятиях на подготовительных курсах в институте.

Попроси репетиторов многократно моделировать тебе ситуации экзаменов, особенно – по мере приближения времени ЕГЭ.

Утром перед ЕГЭ:

- Сделай легкую зарядку, даже если раньше никогда ее не делал (-ла).
- Хорошо умойся.
- Легко позавтракай, можно – с теми же биостимуляторами; попей чай (он дольше действует как стимулятор, чем кофе).
- Надень самую удобную одежду и обувь, можно – ту, в которой уже были «4» и «5».
- Успокой родителей, что все будет хорошо! После чего выслушай их пожелания.
- Присядь «на дорожку» и проведи себе сеанс аутотренинга: с его

помощью настройся на состояние «Я победитель!» и убери размышления обо всем постороннем.

Успеха тебе - и в программе укрепления себя и на ЕГЭ!

А если неудача с ЕГЭ? или Жизнь не закончилась!

Подготовка к ЕГЭ – твоя тренировка к самостоятельной жизни!

Независимо от результатов ЕГЭ, подготовка к ним готовит тебя заодно и к любым другим трудным жизненным ситуациям, когда надо преодолевать себя, решать, самому (-ой) организовывать свой успех.

Если твое решение о поступлении в вуз осталось прежним, мы рады поддержать тебя: прежний опыт показывает, что вторая попытка с поступлением в институт лучше первой.

Можно думать, что и с ЕГЭ у тебя будет то же самое!

Не взваливай себя на плечи родителей!

Сам (-ма) ставь перед родителями задачу развития своей личности: это ты их организуешь, а не они – тебя, ты принимаешь решения о своей судьбе, а не они!

Демонстрируй родителям свою успешность – у них волнений по тебе будет меньше!

Успеха тебе, и не только в ЕГЭ и вузе, а вообще – в жизни!