



Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ



Подготовка к ОГЭ и 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 жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально продуктивно используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы рассмотрим и повторим.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно начать, «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. Например, 40 минут занимаешься, а 10 минут отдыхаешь. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Только не смотреть телевизор и не сидеть в компьютере!

- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге, а не в компьютере (так подключается моторная память). Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно нарисуй 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.
- С вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Весь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В школу перед экзаменом ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь паспорт (свидетельство о рождении), 2 чёрные гелевые ручки.





ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Во время экзамена

- Вначале вам сообщат всю необходимую информацию. Как подписать бланки, сколько и на что отводится времени и т.д. Будь внимателен !!!
- Сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только задание и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы!
- Начни с лёгкого! Начни с решения тех задач (ответов на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.



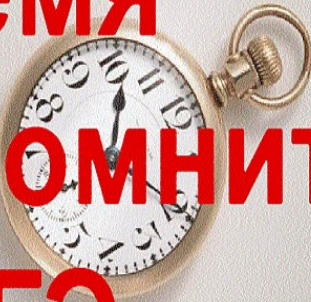


- **Читай вопросы и задания до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких заданиях.
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройтись по лёгким вопросам - «первый круг», а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить - «второй круг».
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, 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 паникуй!** Самое главное - успокоиться и сосредоточиться. Тогда успех не заставит себя ждать!

Психологическая поддержка выпускников, участвующих в Государственной итоговой аттестации

и Едином государственном экзамене

**Время
вспомнить
о ЕГЭ**



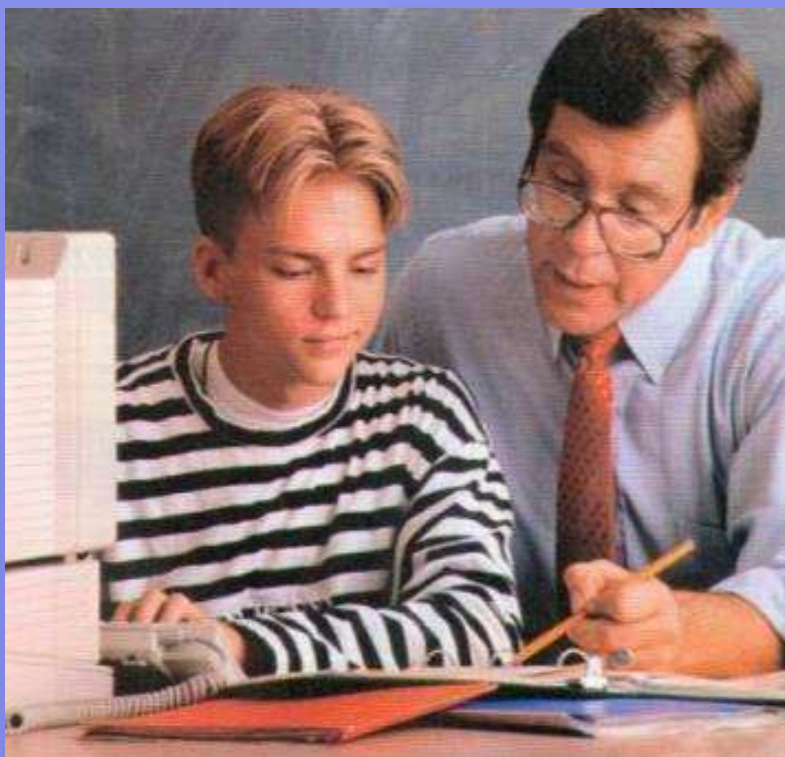
*Уважаемые родители выпускника!
Ваши сын или дочь приняли важное решение -
участвовать в ГИА или ЕГЭ.*

Почему они так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределённой ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.



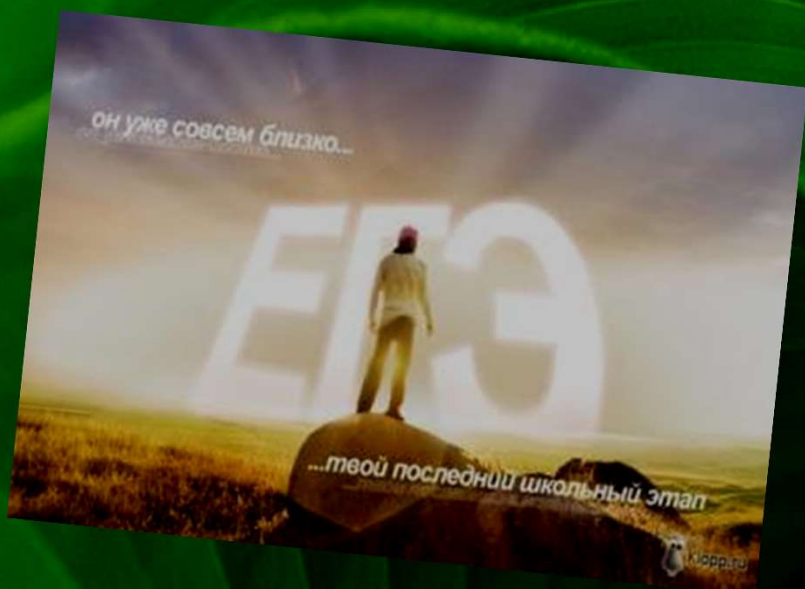
Чем вы можете помочь своему ребёнку в сложный период подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ?



Вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
- Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
 - откажитесь от упрёков, доверяйте ребёнку;
 - если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Обсудить, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составить план подготовки.

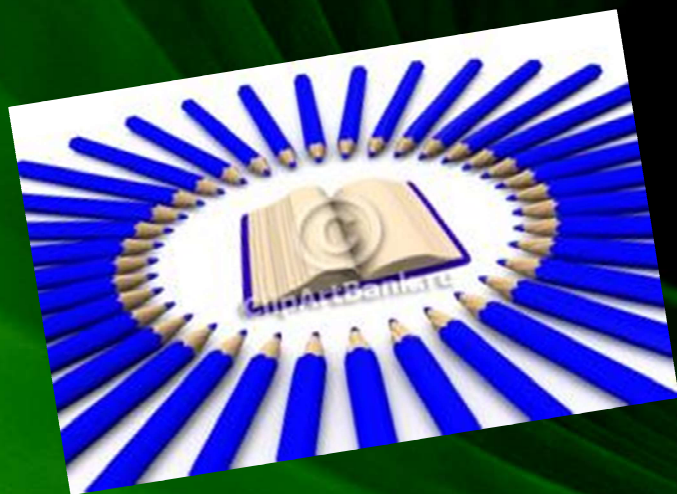
- Вместе определить, «жаворонок» или «сова» ваш ребёнок. Если жаворонок – основная подготовка проводится в первой половине дня, если сова – во второй половине дня.



Провести репетицию ОГЭ или ЕГЭ дома. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых ваш ребёнок не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

Организовать режим, ведь именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ОГЭ или ЕГЭ.

- Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.
- Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.



Психологические рекомендации

при подготовке к экзаменам

Необходимо хорошо выучить предмет
(не зубрить):

- прочитать текст,
- придумать к нему вопросы,
- прочитать внимательно, отмечая
главное,
- пересказать текст по плану,
- написать письменно план пересказа,
- просмотри текст повторно,
- можно писать шпаргалки – понятные,
цветные, можно в виде схем
(включается моторная память,
материал запоминается лучше), но не
пользоваться ими на экзамене.



РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ

ЗА МЕСЯЦ ДО ЭКЗАМЕНОВ:

- **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!



РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ

ЗА МЕСЯЦ ДО ЭКЗАМЕНОВ:

- **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!





Рекомендации выпускникам



СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

1. **Смех, юмор, дурачество** (позитивное настроение)
2. **Восстановление ресурсов организма**
(полноценный сон, полезная еда)
3. **Общение с природой и животными**
4. **Телесное расслабление** (водные процедуры, массаж, качели)
5. **Танцы, музыка** (слушание, пение), рисование
6. **Прогулки на свежем воздухе, спортивные игры**

Режим дня, питание

- Не пересиди за книгами, найди время для прогулок, желательно в парке.
- Солнце помогает организму вырабатывать антистрессовые вещества, лучше усваивать витамины и микроэлементы, помогает укрепить и защитить организм.
- Делай гимнастику, дыхательные упражнения.
- Важны водные процедуры: ходи в бассейн, принимай регулярный душ.
- Овладевай навыками релаксации, расслабления.
- Правильное сбалансированное питание:
 - мясо,
 - молочные продукты,
 - овощи и фрукты,
 - шоколад,
 - каши, крупы,
 - свежевыжатые соки.

Дыхание – основа релаксации

Основано на принципе абдоминального дыхания.

Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом) следующим образом:

- медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально,
- задержите дыхание на несколько секунд,
- медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из лёгких весь воздух.
- повторите цикл

Аутотренинг

Аутотренинг - управление своим телом и духом через голосовые команды. Наш собственный голос является родным для нашего тела и телу легче и приятнее подчиняться ему.

- Словесные команды:
 - Я спокоен,
 - Мои мысли ясные,
 - Я знаю этот материал,
 - Я сейчас вспомню ...,
 - У меня всё получится!

Релаксация через напряжение

- Направьте внимание на какую-либо группу мышц.
- Напрягите мышцы. Сохраните состояние максимального напряжения некоторое время (до 10 секунд).
- Затем резко расслабьте и получите радость от возникшего ощущения.
- Прodelайте то же самое со всеми мышцами, кроме мышц лица. Начните с правой руки, затем проделайте то же с левой рукой, левой и правой ногами, мышцами ягодиц, живота, спины, плеч, шеи.
- Повторите упражнение несколько раз для каждой группы мышц

Визуальная релаксация

Нужно пристально и внимательно, не отвлекаясь на внешние раздражители, смотреть на любой предмет, разглядывая его очень внимательно в течение 2-5 минут.

- помогает снять эмоциональное напряжение,
- помогает сфокусировать внимание,
- освежает восприятие и память,
- помогает сосредоточиться.

Справочные
материалы:

1. М.Ю. Чибисова.
Психологическая
подготовка к ЕГЭ.

Работа с
учащимися,
педагогами,
родителями.

2. М.А. Павлова.
Психогимнастичес-
кие упражнения для
школьников.

3. Материалы и
иллюстрации
поискового сервера
Яндекс.