

## **Советы выпускникам по психологической подготовке к ГИА**

### **Уважаемые выпускники!**

Уважаемые выпускники, помните: в связи с установленным режимом самоизоляции, карантином, текущей эпидемической ситуацией может меняться многое: осуществился переход на дистанционное школьное обучение, возможен перенос сроков сдачи экзаменов, изменение их количества и изменение формы сдачи экзаменов.

В подобной ситуации неопределенности единственным стабильным элементом остаетесь Вы и Ваши знания. Единственные факторы, которые в данной обстановке остаются в Вашей власти и компетенции, которыми Вы можете управлять и на которые можете рассчитывать и опираться в период подготовки и сдачи экзаменов – это Ваше психологическое и физическое состояние, а также приобретенные за годы обучения в школе знания, умения и навыки. Так давайте же используем данный резерв, которым Вы безусловно располагаете, максимально эффективно для успешной подготовки и сдачи ГИА. Примем как данность то, что Вы не можете изменить, и постараемся наиболее укрепить, усилить и использовать то, что Вы можете самостоятельно регулировать и преумножать, то, на что Вы всегда можете рассчитывать – Ваши знания, которыми так щедро делятся с Вами Ваши уважаемые педагоги.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь. Экзамены - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены в любой

форме. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы. Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание. Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 45-60 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в памятке «Советы родителям». Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала. Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

### **Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом**

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

\*Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.

\*Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

\*Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

\*Я могу управлять своими внутренними ощущениями. Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

\*Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

\*Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

### **Методы активного запоминания.**

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя такую интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас.

Метод ключевых слов. Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить: - как вспомнится вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом

и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

#### Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т. п.), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так: 1-й день — 2 повторения; 2-й день — 1 повторение; 3-й день — без повторений; 4-й день — 1 повторение; 5-й день — без повторений; 6-й день — без повторений; 7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз, через 24 часа.

Комплексный учебный метод. Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод. При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

«Зубрежка» Бывает так, что какой-то материал ну совершенно «не идет». В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так

не выучишь, но этот способ можно применять, в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила. Какова процедура «зазубривания»? Повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить; повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды; повтори, выждав 10 минут (для запечатления); для перевода материала в долговременную память повтори его через 2-3 часа; повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти). 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 подготовиться к сдаче экзаменов**

Подготовь место для занятий: убери лишние вещи, удобно расположись. Можно использовать в интерьере желтый и фиолетовый цвета. Составь план подготовки. Определи, кто ты- «жаворонок» или « сова» ,в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Начни с самого трудного, что знаешь хуже всего. Если трудно «раскачаться», начни с наиболее приятного и интересного. Чередуй занятия и отдых: 45-60 мин занятий, 10-15 мин перерыв. Можно в это время убратсья, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Не стремись прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Составляй планы, схемы, желателно на бумаге. Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 мин на задание). Готовясь к экзамену, не думай о том, что не справишься, наоборот, рисуй положительную картину. Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### **Как вести себя во время экзаменов.**

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

### Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: — сядь удобно, — глубокий вдох через нос (4–6 секунд), — задержка дыхания (2–3 секунды), - выдохни через рот.

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий. Поведение во время ответа( для устного экзамена). Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может

его разочаровать. Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

### **Тренинг «Мышечная релаксация».**

Учащимся предлагается следующая инструкция: Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните пиджак или кардиган и не напрягайте ноги. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

### **СТОП, ПАНИКА!!!**

Всеобщая истерия и паника наносит едва ли не больший вред, чем сам коронавирус. Как психолог, предлагаю рекомендации, чтобы меньше бояться.

Итак. Почему так много страха? Как сказала Мария Кюри: «В жизни нет ничего, чего стоило бы бояться, есть только то, что нужно понять». Страх усиливается перед неизвестным - тем, что не объяснено с точки зрения науки, религии, не имеет четких инструкций и гарантий безопасности. И тогда, как в средневековье, у людей включается магическое мышление, домыслы, фантазии. А в эпоху интернета и соцсетей они распространяются быстрее, чем сам коронавирус.

Получается, что эпидемий целых две — одна связана с вирусом, а другая, медийная, — с дискуссиями вокруг вируса. Соответственно наряду с санитарной, нам необходима информационная и психическая гигиена.

По первой - соблюдайте рекомендации медиков.

По второй - рекомендации психолога ниже.

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массового психоза», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в панику.

✓ Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в смс и соцсетях.

✓ Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами - негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет.

✓ Возьмите за правило - замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня, проскочил пробку, купили букет у старушки и так далее. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее.

✓ Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из ее защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия контроля. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

✓ Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/смартфон и сменить вид деятельности. Выйдите на прогулку или заварите чай.

✓ Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию. Эмпатия - естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте. Не подавляйте чувства даже, если вы взволнованы и сожалеете о чужой трагедии, болезни, погибших воинах или людях в авиакатастрофе.

✓ Нарисуйте ваши переживания. Затем порвите, выбросите или сожгите.

✓ Чувствуете сверхстрах? Задайте себе вопрос - какого страха вы действительно избегаете в жизни: поменять работу? Развестись? Выйти замуж? Родить ребенка? А может начать наконец-то жить той жизнью, какой действительно хотите?

✓ Мама, чрезмерно тревожные за своих детей, обратите внимание на себя, свои желания, чувства. Очень часто так бывает, что помещают всю свою любовь, заботу и вкладывают смысл жизни в тех, кто кажется им лучше,



идеальнее и важнее, чем они сами. В тех, у кого все впереди. В тех, кто без них не может обойтись. Чтобы всегда быть нужной и самой любимой. Смысл жизни действительно страшно утратить. Самое время подумать, как его грамотно распределить. И на себя, свои нужды, свою реализацию и свои желания в том числе. Покажите своим детям пример - как прожить жизнь счастливо и полноценно.

✓ Вирусы боятся людей переполненных жаждой жизни.

✓ Помните, кризис - это всегда точка роста. Нестандартные ситуации активируют спящий потенциал, мы развиваем креативность, новые профессиональные навыки, разумное потребление природных, материальных и человеческих ресурсов, заботу о близких и профилактику здоровья, невротические симптомы дают возможность избавиться от них навсегда. Эволюция человечества невозможна без преодоления трудностей. Мы обязательно справимся, укрепим иммунитет, станем здоровее и сильнее!

✓ Держите связь с реальностью! И сохраняйте критическое мышление. Принятие реальности происходит через проживание 5 стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Главное не зависнуть в стадии отрицания – не отрицать факт опасности инфицирования, не игнорировать рекомендации медработников и соблюдение карантина. Также важно не погрузиться надолго в стадию депрессии - если признаки депрессии длятся 2-3 недели у вас или ваших близких, обратитесь за психологической помощью. Сохраняйте спокойствие и решайте реальные проблемы по мере их поступления.

✓ Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время потренировать этот навык. Да, не у всех это получится сразу. Но все-таки это возможно. Например, в период карантина сместите фокус вашего внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни и на что раньше не хватало времени. Например: — рацион питания и занятия спортом для укрепления иммунитета — разгрести залежи в шкафах — сделать генеральную уборку — почистить память смартфона и ноутбука — посадить цветы и ухаживать за ними — пересмотреть любимые фильмы дома вместо премьер в кинотеатре — устроить романтический ужин при свечах — экспериментировать с рецептами блюд — карантин использовать, чтобы наладить с детьми эмоциональную близость, сказать "я люблю тебя", вместе поиграть, обсудить кино или книгу, испечь пирог, погулять на свежем воздухе, порисовать или побаловаться, перемерять гардероб и научить дочку наносить макияж, а сына мастерить что-то по дому.

✓ А тем, кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя или близких, не доводите

психику до истощения, панических атак, невроза или депрессии. Обратитесь вовремя к психологу. Для этого сейчас даже из дома выходить не надо — консультации проводятся психологами всех корпусов школьного образования посредством современных средств коммуникации (эл. почты, мессенджеров и т.д.)

**Берегите себя и свои нервы — залог здорового иммунитета!**