

Экзамен в психологическом плане для школьников это самое настоящее испытание. А потому без помощи психологов и поддержки преподавателей нынешним одиннадцатиклассникам не обойтись. Сегодня в напряженно ожидающем состоянии находятся одиннадцатиклассники, их учителя и родители. Поэтому ГИА требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Для решения этих задач предлагаем методические рекомендации.

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ

Подготовка к экзамену

1. Сначала подготовь место для занятий (убери лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат в жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
2. Составь план занятий на каждый день.
3. Активно работай с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйся следующими методами:
 - Отмечай главное карандашом;
 - Делай заметки;
 - Повторяй текст вслух;
 - Обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.
4. Для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:
 - Метод опорных слов;
 - Метод ассоциаций.
5. Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв.
6. Если Вас (тебя) начинает клонить в сон настолько сильно, что Вы не можете сосредоточиться, то лучше лечь спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспите, затем продолжайте занятия.

Накануне экзамена

1. Верьте в свои силы, возможности, способности. Настраивайтесь на ситуацию успеха.
2. Для того чтобы Вас не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ГИА и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии, Вы можете стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.
3. В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

Во время экзамена

1. Помни, что ты готов! Ты собран!
2. Ты уверен в успехе!
3. Вера в успех – это половина успеха!
4. Будь внимателен!
5. От того, как ты внимательно запомнишь правила заполнения бланка, зависит правильность твоих ответов!
6. После заполнения бланков, сосредоточься!
7. Постарайся забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения текста.

8. Ознакомьтесь с заданием и начинайте отвечать на вопросы, в которых ты не сомневаешься.
9. Не трать много времени на трудные и непонятные вопросы. Пропусти их. Ты можешь к ним вернуться позже.
10. Рассчитай время так, чтобы после выполнения лёгких заданий ты мог спокойно вернуться и подумать над трудными.
11. Стремись выполнить все задания, но помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решённых тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.
12. После того, как проверил свою работу, не спеши её сдавать. Отложи в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добивать к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят в голову, после того как письмо запечатано! Если тебе ничего не пришло в голову, то можешь сдать работу.
13. Стремись выполнять все задания, но помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решённых тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.
14. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания:
 - Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);
 - Нарисуйте глазами своё имя, отчество, фамилию;
 - Попеременно фиксирую взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом – на листке бумаги перед собой (20 сек).
15. Для снятия внутреннего напряжения используйте простые психотехнические упражнения

Техника мышечного расслабления «Лимоны»

- Фаза напряжения.

Дышите ровно, спокойно. Представьте, что вы держите в каждой руке лимон и выжимаете из него сок. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. (Руки могут быть расположены перед грудью, лёжа на столе, или вытянуты вдоль туловища).

- Фаза расслабления.

Представьте, что Вы уже выжали весь сок из лимонов и отпустили их. Разожмите кулаки. Расслабьте все мышцы. Медленно вдохните и выдохните. Почувствуйте приятную тяжесть и тепло в руках.

Так как это упражнение можно делать незаметно для окружающих, повторите его несколько раз.

Дыхательное упражнение

Сядьте удобно. Сконцентрируйте внимание на дыхании.

1 фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос;

2 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания;

3 фаза (4-6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;

4 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.;

Упражнения выполняются 2-3 минуты.

А если провалился?

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – ещё один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение всё же лучше, чем полная бездеятельность.