

## *Дорогие ребята!*

Надвигается предэкзаменационная пора, пора выпускных и приемных экзаменов с ее радостями и разочарованиями. Вам предстоит преодолеть свой первый серьезный жизненный барьер – переход во взрослую самостоятельную жизнь в современном обществе.

Вся жизнь человека состоит из всевозможных испытаний. С различными контрольными работами, сочинениями, диктантами, тестированиями и другими испытаниями вы встречались с первых дней обучения в школе. Ни для кого не является секретом, что успех в этих случаях зависит от того, насколько полно и правильно вы сможете воспроизвести полученные вами знания.

При подготовке к экзамену повторение материала играет главную роль в формировании механизма воспроизведения его на экзамене. А успешность воспроизведения материала во многом определяется способом его запоминания.

Например, способ группировки материала, облегчает запоминание многозначных чисел, формул. Для запоминания формулировок теорем удобно использовать ассоциативный прием, т.е. устанавливать сходство между содержанием, которое надо запомнить и знакомым предметом. Например, запомнить теорему Пифагора помогает такая фраза: «Пифагоровы штаны во все стороны равны». Запомнить какой-либо повторяемый материал вам поможет метод ключевых слов. Эти слова должны отражать смысл повторяемого материала и логически должны быть связаны между собой, образуя цепочку ключевых слов. Восстанавливая в памяти эту цепочку, вы легко сможете воспроизвести содержание материала.

Помните, что любой повторяемый материал запоминается и воспроизводится намного успешнее и эффективнее, если вы хорошо понимаете, для чего его повторяете.

Любое испытание – ситуация экстремальная, которая сопровождается напряженным, конфликтным и тревожным состоянием человека. Поэтому ваше знакомство с информацией в области психологии стресса и психотехническими способами снятия внутреннего напряжения может дать вам инструмент самопомощи при подготовке и сдаче испытаний.

Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться со своим волнением и напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя свой инструмент самопомощи. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

Давайте вначале рассмотрим некоторые методы самопомощи, которые помогут вам «сбросить» внутреннее напряжение на подготовительном этапе к испытаниям.

Например, когда нужно сесть за стол и готовиться к экзаменам, а вы не можете это сделать, в голову «лезут» посторонние мысли, то попробуйте простейший аутотренинг. Он позволит включиться вам в любую деятельность. Для этого сядьте за стол, на котором приготовлены книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8 – 10 раз «Я могу писать. Я могу писать... Я пишу... Я пишу!». Интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. И вы почувствуете, что рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, но главное условие – должны быть короткими и по существу дела.

Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо сесть и писать. Причем писать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливать и не перечитывать написанное, не останавливать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.

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.

Не следует забывать, что умственную деятельность активизирует манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при монотонной работе **полезно через 15 минут сделать короткую паузу (1-2 минуты) или переключиться на другую деятельность.** 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.

«Сбросить» внутреннее напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче экзамена Вам помогут методы саморегуляции.

Одни из методов саморегуляции основаны на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой». Они связаны с разумным планированием режима труда и отдыха. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки к испытаниям психоэмоциональное напряжение, сильную усталость а, может быть, и теряете самоконтроль, вам надо найти способы «остановки» себя. Перечислим некоторые из них:

- 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.

Другие методы саморегуляции, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, - это психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании психической, духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Упражнения базируются на четырех способах самопознания и саморегуляции: релаксации (расслабления), концентрации, визуализации и самовнушения. На этих способах основаны различные техники саморегуляции, например, аутотренинг, ауторелаксация.

Основной способ саморегуляции – самовнушение. 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.

Применение подобных способов саморегуляции, поможет Вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы, вам 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 достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции.

Перечисленные приемы особенно эффективны при выполнении тех заданий экзаменационной работы, при выполнении которых требуется дать полный развернутый ответ.

Для более рационального использования времени на экзамене, постарайтесь заранее смоделировать и проиграть ситуацию испытаний: поставьте перед собой часы и заметьте время, которое Вы затратите на выполнение демонстрационного варианта экзаменационной работы и отдельных ее частей. Постарайтесь работать без перерыва и сравните затраченное Вами время с отведенными четырьмя часами.

Успешность выполнения заданий работы на экзамене вы обеспечите правильным подходом к использованию своих знаний и умений, своих психологических ресурсов.

Надеемся, что предложенные выше рекомендации помогут вам в успешной подготовке и сдаче единых государственных экзаменов.

***Успехов вам!***

## Памятка для выпускника

### Активность Вашего внимания и умственной деятельности повысится,

- при наличии приятных запахов лимона, лаванды
- негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.
- при чередовании работы и короткой паузы, через каждые 15 минут (1-2 минуты)
- переключиться на другую деятельность.
- заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать
- 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.

### Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы, вам 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 достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции.