Экзамен – это не пытка, не казнь.
Экзамен – это бой.
И в этом бою самый главный и самый опасный противник – это вы сами.
Чтобы справится с собой при отсутствии опыта в этом деле, нужно очень много усилий. Одного количества усилий мало – они должны быть правильно направлены и распределены.
Главное в деле достижения успеха на экзамене – это правильный настрой.

Удачи тебе!

Полезные сайты:
http://www.ege.ru/
http://ege.edu22.info/
http://www.fipi.ru/

Автор-составитель:
педагог-психолог
ГБОУ СОШ п.Луначарский
Бузерова Е.Г.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа
п. Луначарский
имени Героя Российской Федерации
Олега Николаевича Долгова
муниципального района Ставропольский
Самарской области

Советы психолога «Как подготовится к сдаче ЕГЭ»

Волнение перед экзаменом — норма. *Все здоровые люди испытывают тревогу и неуверенность перед важными событиями: спортсмен перед выходом на игровое поле, профессор перед докладом на конференции, музыкант перед выходом на сцену.*

Исследователи установили, что небольшое волнение даже помогает достичь успеха. Главное, держаться на оптимальном уровне тревоги — не поддаваться панике, но и не расслабляться. Если человек совсем не волнуется, не испытывает напряжения, ему труднее сосредоточиться и применить свои способности в полную силу.

Что делать с сильным волнением

1. Не бойтесь паники

Поймите, что если она случится, нужно позволить себе немного попаниковать. Зафиксируйте своё состояние, скажите: «я дико волнуюсь», «я боюсь, что не справлюсь». Чувство, которое вы назвали, уже не так страшно.

2. Восстановите дыхание

При волнении человек дышит поверхностно, из-за этого мозг получает меньше кислорода. Сделайте 2-3 глубоких вдоха, но не перестарайтесь — от переизбытка кислорода закружится голова.

3. Приведите себя в работоспособное состояние

«Заземлитесь», почувствуйте стул, на котором сидите, опору под ногами. Начните мысленно считать до 100, ободрите себя словами «я справлюсь», «я уже делал это много раз», «у меня получится», выпейте воды или сходите умыться.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражне-ние быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3. Напрягите и расслабьте икры.

4. Напрягите и расслабьте колени.

5. Напрягите и расслабьте бедра.

6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7. Напрягите и расслабьте живот.

8. Напрягите и расслабьте спину и плечи.

9. Напрягите и расслабьте кисти рук.

10. Напрягите и расслабьте предплечья.

11. Напрягите и расслабьте шею.

12. Напрягите и расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Упражнение 3.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на ко-тором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЕГЭ

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.

2. На экзамен вы должны явиться не опаздывая, лучше за 15–20 минут до его начала.

3. Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что вы выше всех, умнее и хитрее, и у вас все получится. Сосредоточьтесь на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их не спеша, несколько раз. В завершение сожмите кисти в кулак.

4. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать и т. д.). Будьте внимательны! От того, как вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность оформления ваших ответов!

5. Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

6. Получив тест, ознакомьтесь с вопросами и начинайте выполнять то задание, которое, пусть совсем ненамного, для вас легче.

7. Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или сомневаетесь в его правильности, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться.

8. Думайте только о текущем задании! Когда вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном, решенном вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

9. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

10. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы просмотреть работу и исправить ошибки.

11. Если не уверены в выборе ответа — доверьтесь интуиции!