

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

### Шпаргалка для подростков:

#### 1. Организация занятий по подготовке к ЕГЭ

Очень важно разработать индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время проведения экзамена. Важно знать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности и длительного ожидания (накопленный стресс). Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности и внутреннего перенапряжения.

В процессе работы с заданиями тренируйтесь ориентироваться во времени и учитесь его распределять.

Место для занятий (рабочий стол) должно быть удобным и комфортным.

##### **Рекомендации по заучиванию материала**

Главное – оптимально распределить повторение материала 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.**

##### **Питание и режим дня**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

Не допускайте перегрузок. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена важно отдохнуть и как следует выспаться.

С утра перед экзаменом полезно съесть шоколадку - глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

#### 2. Организация процесса подготовки к ЕГЭ

**Проанализируй в течение дня, на что расходуется твое время.** С одной стороны, это позволит тебе научиться его «ощущать», с другой, поможет понять, сколько времени на что тратится.

**Планируй на бумаге!** Все дела, которые не были записаны, с большой долей вероятности никогда не реализуются просто потому, что ты про них забудешь. Записывая дела, ты научишься систематизировать информацию, наглядно представлять планы на неделю, на день, ранжировать их с учетом изменения текущей ситуации.

**При подготовке к экзаменам список дел «на завтра» не должен содержать более 6-7 основных пунктов.** Один из них должен быть посвящен анализу текущих и составлению плана на следующий день.

**Для того, чтобы наглядно визуализировать и выделять наиболее значимые и срочные дела, используй разноцветные стикеры, маркеры.** Это позволит быстрее ориентироваться на приоритетах и анализировать временные затраты на подготовку по отдельным предметам.

Для того, чтобы приступить к освоению (повторению) большого раздела по выбранной теме, составь более подробный список, разбей его на подтемы. Поэтапное повторение позволит эффективно, без эмоционального напряжения, реализовать запланированное.

**Зачеркивай выполненные задания.** Это приносит чувство морального удовлетворения, за счет визуального эффекта снижает стресс (появляется ощущение, что финал уже близок).

**Контролируй достижение своей цели.** Постоянно анализируй, насколько ты приблизился к цели, что уже сделано, а что еще предстоит (используй техники тайм-менеджмента).

**Расставляй приоритеты.** Последние 2 месяца перед экзаменом — период интенсивной подготовки (повторения материала). При этом нельзя пренебрегать режимом дня: смена умственной и физической деятельности обязательна. Иначе у организма наступит состояние перенапряжения, что приведет к истощению мыслительной деятельности и неспособности продолжить подготовку (появятся головные боли, усилится апатия, появятся трудности с запоминанием).

#### **Порядок на столе — ключ к порядку в жизни**

Не удивляйся, но вовремя приведенный в порядок рабочий стол может не только повысить твою личную эффективность, но и сформировать хорошую привычку на будущее. Приучи себя к чистому рабочему месту и в будущем тебе это очень пригодится.

И помни: главное — это то, чего ТЫ хочешь достичь в этой жизни. Ставь перед собой амбициозные цели, но для их достижения ориентируйся на свои реальные возможности, развивай свой потенциал. А правильная организация времени тебе в этом поможет. Удачи!

### **3. Несколько техник из тайм-менеджмента:**

#### **- Техника помидора**

Принцип выполнения: определяемся с задачей, которую нужно выполнить, после чего заводим таймер на 25 минут. Работаем, не отвлекаясь, пока таймер не прозвенит, после чего делаем перерыв 5 минут. После каждого 4 периода работы делаем длинный перерыв, 20-25 минут. Таким образом, вы постоянно чередуете подготовку и отдых, меняете деятельность и избегаете переутомления.

#### **- «Съесть лягушку»**

Лягушка в тайм-менеджменте — это самое неприятное дело, которое вы должны сделать. Как гласит древняя история, если вы с утра съедите лягушку, уже ничто в этот день вам не покажется более тяжелым, и настроение будет отличным. Так лучше поступать с наиболее ответственными и объемными делами, которые вызывают у вас больше всего тревоги и напряжения. Сделайте их в первую очередь! После этого вы ощутите прилив энергии и сможете более эффективно провести весь дальнейший день.

#### **— «Метод салями» - делить задания (материал) на блоки**

Все сложные, многосоставные дела нужно делить на части. Разбивайте их на маленькие подзадачи и постепенно выполняете их. Это помогает избавиться от лишнего волнения, структурировать свою подготовку и своевременно достичь нужного результата.

#### **- Учет биологических ритмов.**

Вам хорошо известна классификация «совы-жаворонки», которая делит людей, на тех, кто склонен поздно просыпаться, поздно ложиться и делать все дела к вечеру, и на тех, кто предпочитает все делать с утра. Старайтесь выстроить свой график занятий с учетом требований своего организма, это также позволяет снизить стресс.

#### **- Принцип 60/40**

Планируйте дела только на 60% своего времени, а 40% оставляйте свободными на случай непредвиденных обстоятельств. Это всегда позволит иметь запас времени и не переживать о том, что что-то пошло не по плану.

- Наиболее часто используемой считается «Матрица Эйзенхауэра».

С ее помощью можно распределить все дела по их срочности и значимости. Таким образом становится понятно, какие дела требуют безотлагательного выполнения, какие можно оставить на потом, а от чего можно уже отказаться.

#### **4. Приемы и способы снятия эмоционального напряжения, нервно-мышечного напряжения и хронического стресса.**

##### Первая группа методов саморегуляции

Когда во время подготовки к экзаменам вас начинают охватывать неприятные, тревожные чувства, вы теряете контроль над своими эмоциями, впадаете в отчаяние, полезно использовать следующие средства «из повседневной жизни»:

1. Поделиться с друзьями, которые поймут и посочувствуют.
2. Лечь спать (выспаться).
3. Позаниматься спортом.
4. Позаниматься домашними делами (разложить по местам вещи, навести порядок на рабочем столе).
5. Послушать любимую музыку.
6. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «подвижную».
7. Провести время с домашним питомцем (кошкой, собакой).
8. Посмотреть фильм: поплакать или посмеяться. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как снятие эмоционального напряжения.
9. Принять контрастный душ (для поднятия тонуса) или ванну (для снятия нервно-мышечного напряжения).
10. Использовать дыхательные техники для расслабления. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.
11. Поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое - большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Скомкать газету и выбросить ее (свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше) с контейнер, ведро.
14. Порвать бумагу на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбросить.
15. Разукрасить картинки антистресс.
16. Перебирать пальцами четки, бусы, «китайские шарики» и другие мелкие предметы (снижение уровня тревожности, внутреннего напряжения).
17. Легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку, использовать игрушки антистресс.
18. Понаблюдать за ритмичным движением, например, маятника.

##### Вторая группа методов саморегуляции

Это методы, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, или психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании психической, духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Упражнения базируются на четырех способах саморегуляции: релаксации (расслабления), визуализации, самовнушения и рационализации.

## **Техники релаксации (расслабления)**

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
2. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:
  - найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
  - положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
  - попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;
  - найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
  - слегка помассируйте кончик мизинца.

## **Техники визуализации**

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.
3. Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.
4. Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

## **Техники самовнушения**

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.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения.

Например:

- Все будет нормально!
- Сейчас я почувствую себя лучше!
- Я уже чувствую себя лучше!
- Я владею ситуацией!
- Без сомнения, я справлюсь!

## **Техники рационализации**

Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности.

**1.** Возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите «мучающую» вас проблему – например, «ЕГЭ». Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик

получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

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

## **2. Саморегуляция познавательной деятельности**

Успешность выполнения заданий на экзамене обеспечивается не только правильным подходом к использованию своих знаний и умений, но и грамотным использованием собственных психологических ресурсов.

### **Саморегуляция памяти**

Ни для кого не является секретом, что успех в этих случаях зависит от того, насколько полно и правильно вы сможете воспроизвести имеющиеся у вас знания, 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.

### **Правила самоорганизации внимания**

Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий вас ничего не отвлекало (друзья, телефонные звонки).

Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изученный материал. Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел. Если же этот материал по какой – либо причине вами не изучался, начинайте с ликвидации существующих пробелов.

Если сосредоточить внимание на изучаемом материале мешают волнение, тревога, то читайте изучаемый материал вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, читайте изучаемый материал про себя.

Смена учебных предметов при подготовке к экзаменам так же способствует сохранению устойчивого внимания.

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.

Необходимо принимать во внимание, что даже самый интересный материал самыми внимательными людьми непрерывно воспринимается не дольше 7 – 8 минут, после чего обязательно наступает кратковременное переключение внимания.

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.

**Когда вы начинаете испытывать во время подготовки напряжение, сильную усталость можно использовать следующие приемы:**

- остановиться, 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 удовольствие и радость и т. п.
- написать свое имя головой в воздухе (это повышает работоспособность мозга).

### **Саморегуляция познавательной деятельности во время экзамена**

**Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на ЕГЭ, 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 познавательных процессов достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена нужно найти свои собственные способы, нет смысла использовать все.

### **Накануне экзамена**

- С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) ручек с черными чернилами.

### **Во время экзамена**

- Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- Читай задание 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 легких вопросах.

- Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

- Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, 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 огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.