

Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное учреждение Пермского края  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

## **Психологические рекомендации по подготовке к единому государственному экзамену (ЕГЭ)**

(для организации подготовки обучающихся 10-11(12) классов,  
в том числе претендующих на получение аттестата с отличием)

ПЕРМЬ, 2022

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ .....	5
КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ОСТРОГО СТРЕССА .....	11
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОГИ.....	14
ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ .....	19
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.....	22
СОВЕТЫ И КОНКРЕТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО СНЯТИЮ СТРЕССА (ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ) .....	24
КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ?.....	29
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ, ГОТОВЯЩИХ ДЕТЕЙ К ЕГЭ .....	34
ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ .....	35

## ВВЕДЕНИЕ

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) – один из самых важных моментов в школьной жизни ребенка. Этот период связан и с активной подготовкой к экзаменам, и с различными эмоциональными переживаниями. Бывает так, что школьник прекрасно учится, но в момент самого экзамена что-то пошло не так и итоговый результат оказался не таким, как ожидалось. Особенную досаду испытывают и педагоги, и обучающиеся, и родители, когда существует возможность получения аттестата с отличием, однако результаты ЕГЭ не подтверждают притязания выпускника.

Почему так случается и что делать, чтобы набрать баллы для поступления в вуз мечты? Разберём типичные ошибки при подготовке к экзаменам.

Во-первых, одна из самых частых ошибок заключается в том, что родители не могут определить реальный уровень своего ребенка. Основная причина заблуждений – ориентация на школьные оценки. Радуюсь пятеркам своего чада, например по математике, довольные родители уверены в том, что на экзамене ребенок с легкостью получит 90 баллов. В действительности школьная пятерка соответствует лишь 60–65 баллам, а заветные 80+ набирают только 3 процента школьников России.

Чтобы в конце учебного года не было неприятных сюрпризов, нужно сосредоточиться именно на подготовке к итоговым испытаниям. В экзамене есть задачи, алгоритм решения которых старшеклассник мог уже забыть. А некоторые задания вовсе не входят в школьную программу. Например, последние задачи из второй части по математике могут выполнить только те, кто изучал предмет углубленно.

Во-вторых, многие выпускники думают: «Мы сначала сдадим экзамены, потом посмотрим на результаты и решим, в какой вуз идти». Такой подход к делу – большая ошибка. Все должно начинаться с постановки целей. Тем более сейчас есть множество способов помочь выпускникам определиться: курсы профориентации, занятия с психологами, дни открытых дверей

в университетах и колледжах. Лишь выбрав вуз мечты и направление, можно выбирать экзамены и начинать к ним готовиться. А пытаться сдать побольше дисциплин «на всякий случай» – значит истощить ребенка и интеллектуально, и психологически, и физически.

В-третьих, перед экзаменами на подростка очень сильно давят психологически: устрашающие рассказы учителя, статьи в журналах, телесюжеты. Ваша задача – нейтрализовать источник негатива. К примеру, убедить педагогов быть помягче или запретить школьнику смотреть новости из мира образования и науки.

Четвертый важный момент: нужно показать ребенку, что неудача на ЕГЭ – это вовсе не конец света. Из любой ситуации можно найти выход. Например, выбрать вуз с более низким порогом или взять еще год на подготовку, заполнить все пробелы в знаниях и поступить в университет мечты со второй попытки. Иногда, чтобы добиться цели, нужно пробовать не единожды.

Данные рекомендации предназначены для выпускников, родителей и учителей. Надеемся, наши рекомендации помогут ребенку подготовиться к успешной сдаче ЕГЭ, эффективно организовать процесс психологической подготовки к ЕГЭ и вовремя помочь выпускникам справиться с волнением и всеми трудностями подготовки.

Рекомендации могут быть использованы в работе учителей-предметников, классных руководителей, специалистов психологических служб в образовательных организациях.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

## Уважаемые выпускники!

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это выпускные экзамены в школе.

Эта ответственная пора уже наступила, атмосфера начинает накаляться до максимума. Кому-то из старшеклассников немного тревожно, кому-то страшно, кто-то, наоборот, уверен в своих силах, а кто-то из-за волнения не в состоянии вспомнить элементарные правила, законы и т.д. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревогожностью.

Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной. Страх дезорганизует человека. Человек либо теряет способность к деятельности, либо эта деятельность становится хаотичной. В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдается:

- повышение артериального давления;
- усиливается потоотделение;
- беспокойный сон;
- понижение волевых функций.

Все это, конечно же, не способствует продуктивной подготовке к испытаниям и очень мешает во время экзаменов.

Как в этот непростой период сохранить работоспособность, уверенность в себе, как поддержать хорошую физическую и психологическую форму?

Надеемся, что наши советы помогут вам снизить экзаменационные страхи, стать более внимательными и организованными и, следовательно, успешно сдать экзамены, набрать высокий балл и поступить в то учебное заведение, о котором мечтали.

**Ознакомьтесь, пожалуйста,** с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут вам рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу – он

поможет вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия.

Следует выделить три основных этапа:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение, собственно, во время экзамена.

## **ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ:**

### **1. Организованный режим дня:**

- Планируя свой рабочий день, необходимо учитывать особенности своего организма, например, кто вы — «сова» или «жаворонок» и в зависимости от этого максимально загрузить наиболее продуктивное время учебной. Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30

- Каждый день находите возможность 1-1,5 часа бывать на свежем воздухе, выделите время для физических упражнений.

- После 2–3 часов работы обязательно надо делать перерыв на 30–40 минут (займитесь спортом, погуляйте на свежем воздухе.) Известно, что чередование умственной и физической нагрузки — это профилактика усталости. Прекращайте физические упражнения за 3 часа до сна.

- Очень важен и полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час–полтора — не более.

### **2. Правильное питание — одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и калорийным. Включите в ваше меню антистрессовые продукты:**

- зерновые культуры: содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а следовательно, настроение;

- рыба, куриное и другое нежирное мясо: содержат белки, стимулирующие умственную деятельность;

- овощи, фрукты: содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом;
- молоко, орехи и др.: содержат калий, способствующий расслаблению мышц;
- сладости, содержащие простые углеводы, дают кратковременный эффект улучшения (на 17 с), однако можно перекусить с целью поднять себе настроение, употребив: фрукты, орехи, овсяную кашу, салат из фруктов или овощей, йогурт, кусочек шоколада.

**! Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой.**

### 3. Обратите внимание на организацию своего рабочего места.

- Распределите на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном для вас порядке, уберите лишнее, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Разместите на столе и стенах предметы и картинки в желтой или фиолетовой тональности, эти цвета повышают интеллектуальную активность.
- Если ученик сильно волнуется перед экзаменами, ему стоит добавить холодных тонов в декоре. Отлично подойдут голубые, фиолетовые и зелёные цвета.
- Если ученик относится к тем, кого за учебным столом клонит в сон, - нужна тёплая палитра. Красный, жёлтый и оранжевый цвета пробуждают активность.

**! Подходите к организации пространства для учёбы и подготовки к ЕГЭ творчески, но не забывайте о главной цели его создания — повышение эффективности учебного процесса. Пробуйте и экспериментируйте, чтобы создать своё идеальное место для учёбы.**

### 4. Составьте план занятий, определите для себя конкретную задачу на каждый день, т. е., что именно сегодня надо изучить.

- Читая учебник, выделяйте главные мысли.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов,

схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

5. При изучении и повторении материала помните правило «стирания следов». Запоминание материала – это оставление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и стираются. Чередуйте гуманитарные и точные науки. Изученный материал необходимо повторить через 20 минут. Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае – только 30%. Используйте как можно больше каналов восприятия информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.

### Методика повторения

Повторение – это воспроизведение прочитанного своими словами.

Время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый режим повторения проверен многократно и даёт хорошие результаты. Однако необходимо учитывать два обстоятельства.

1. Имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала.

2. Процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями:

- первое повторение – сразу по окончании чтения;
- второе повторение – через 20 минут после предыдущего;
- третье повторение – через 8 часов.
- четвёртое повторение – через сутки (лучше перед сном).

### **НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА:**

- Оставьте один день перед экзаменом на повторение материала.
- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, 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.

### **ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА:**

- На экзамен вы должны явиться не опаздывая.
- При себе нужно иметь паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- 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.
- До начала экзамена в ходе инструктажа вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит в том числе правильность твоих ответов!

- Пробежите глазами все содержание полученного контрольно-измерительного материала (КИМ), чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

- Ознакомьтесь с вопросами и начинайте выполнять то задание, которое, пусть совсем ненадолго, для вас легче.

***Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения экзаменационных заданий***

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части экзамена (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. Торопись, не спеши! 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 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 баллы.

- **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 пройтись 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.

## **КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ОСТРОГО СТРЕССА**

Острый стресс характеризуется внезапностью влияния стрессогенных факторов. Как правило, используя термин острый стресс, исследователи также рассматривают относительную кратковременность переживания стресса, которое во многом обусловлено индивидуальными особенностями человека. В острой стрессовой ситуации лучшим первоначальным приёмом является осознание своего стрессового состояния, мысленное взятие «паузы».

1. И не следует принимать никаких решений!
2. Сосчитайте до десяти и только потом вернитесь к ситуации.
3. Следите за своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляется постепенно,

также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи

4. Если это возможно, слегка смочите виски, лоб, артерии на руках холодной водой.

5. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

6. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое помещение, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение «по косточкам», как описано в пункте 5.

7. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

8. Посмотрите в окно на небо, сосредоточьтесь на том, что видите.

9. Выпейте немного воды. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях.

10. Найдите какой-нибудь мелкий предмет и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте его не менее минуты, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.

В качестве первой помощи себе этого вполне достаточно. Не повредит и прогулка, словом, любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но только придерживайтесь золотой середины.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОГИ

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучать себя к успеху, удаче, сделать её привычной.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа: «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить во что бы то ни стало». Лучше сформулировать её конкретно: «Я должен доказать теорему Пифагора».

### Упражнение «Вдохновение»

Его цель профилактическое или коррекционное воздействие на личность подростка, оказавшегося в тяжелой эмоциональной ситуации. Эти упражнения направлены на нейтрализацию страхов и опасений перед каким-либо ответственным действием (экзаменом).

«Вдохновение» состоит в «репетировании» напряжённой ситуации обязательно в условиях успеха с использованием цветовых и пространственных представлений. Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

- выполнять эти упражнения необходимо утром или днём, но никогда – на ночь;
- внимание тренирующегося фокусируется от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветовых представлений (голубые и фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящим цветам (красный, желтый, оранжевый);
- выполнение упражнения сопровождается музыкой: вначале используется спокойная, плавная музыка, затем постепенно темп убыстряется.

Упражнение «вдохновения» чрезвычайно разнообразны и зависят от «репетируемой» ситуации, но схема их проведения всегда одна и та же.

Пример упражнения на тему «Ответственный экзамен».

Состояние, подлежащее коррекции: страх, опасения неудачи, неуверенность в своих знаниях. Время «репетиции»: утро или день (но не вечер накануне экзамена).

В начале упражнения необходимо добиться мышечного и психологического расслабления, гася страх и тревогу. С того момента, как начинаются «переходы» из просторных помещений вестибюля и коридоров в более тесные (аудитории, кабинет), происходит мобилизация, сужается и концентрируется внимание.

Музыкальное сопровождение: спокойная музыка.

Предлагаемые цвета: голубой, синий.

Инструкция исполнителю:

Представьте себе просторный холл или вестибюль. Вы идете спокойно, уверенной походкой, без тени суетливости. Вы не думаете о предстоящем экзамене, не разрешаете себе никаких вопросов или разговоров, относящихся к нему, и лишь улыбкой отвечаете на приветствия знакомых. Словом, вы «держитесь».

Затем вы переходите из вестибюля в коридор, из коридора в аудиторию, т.е. из просторных помещений в более тесные. По мере того, как вы это делаете, ваш шаг не убыстряясь, становится всё более и более четким, походка – всё более и более уверенной, осанка – прямой. Перед дверью аудитории, в которой будет проходить экзамен, вы усилием воли «вычеркиваете» все воспоминания о материале, который, как вы думаете, позабыли или недостаточно выучили. Вы не думаете в эту минуту ни о чем, что относится к предстоящему предмету, в мозгу у вас – беспорядочная толкотня мыслей. Вы, разумеется, взволнованы, и это вполне естественно. Опасно не волнение перед экзаменом, а чрезмерное волнение, вызывающее растерянность и суетливость. Некоторая взволнованность необходима – она мобилизует.

Но вот вы знакомитесь с экзаменационными заданиями. Для вас все задания равноценны, учебный материал вы знаете. И, действительно, вопросы и задания варианта КИМ, который достался вам, как раз те, которые нужны. Вы, собственно, могли бы сразу без промедлений начать вносить ответы в бланк, но не следует вести себя заносчиво – лучше привести свои мысли в порядок. И как только вы стали это делать, беспорядочный рой мыслей сменяется их плавным и ровным течением, знания, накопленные вами, всплывают в сознании в стройном порядке, и вы готовы в таком же стройном порядке их изложить...

Такое общее ощущение успеха, веры в силы и способности, совмещённое с четкой организацией режима дня, сбалансированным питанием, соблюдением простых рекомендаций по подготовке к экзаменам, помогут преодолеть стрессовую ситуацию.

### **Упражнение «Могло быть хуже»**

Возьмите чистый лист бумаги и напишите для себя маленькое сочинение. Кратко опишите свою рабочую или личную проблему. Причем, сейчас не важно, в какой сфере вашей жизни эта проблема находится. Выберите именно актуальную для вас проблему, которая вас мучает, не даёт спать по ночам и которая, как вам кажется, не имеет решения. Затем подумайте о том, какие самые страшные и непоправимые последствия дальнейшего развития этой проблемной ситуации могло бы иметь лично для Вас. Напишите для себя эти последствия. Например, что будет, если вы не сдадите какой-либо экзамен? Разве из-за этого вы можете заболеть так, что будете многие годы прикованы к постели? Или ваши близкие перестанут вас любить? Что ещё самого плохого для вас могло бы случиться? А как вы живете сейчас? Вы, оказывается, учитесь? И довольно успешно? Кроме того, вы чувствуете себя довольно хорошо? Оказывается, не все так страшно? И ещё можно жить и бороться? И каждый раз, когда ваша проблема захлёстывает вас, когда вам начинает казаться, что всё плохо и ничего уже нельзя изменить к лучшему,

постарайтесь подумать о том, как могло бы быть ещё хуже. А затем вернитесь в свою реальную жизнь и посмотрите на нее с оптимизмом и радостью.

### **Упражнение «Убежище»**

Представьте себе, что у вас есть удобное и надежное убежище, в котором вы всегда можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только вы, никто другой вас там не потревожит. Необязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далёкой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий Вас прочь от Земли... Мысленно представьте себе это место. Опишите, какие вещи в нем находятся, которые вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что вы делаете, когда отдыхаете в своём убежище. Возможно, вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или делаете что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые вам наиболее приятны. В течение дня каждый раз, когда вы почувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себя в своём убежище.

### **Упражнение «Сканирование тела»**

3 раза в день в течении 3-х минут спрашивайте себя:

- Мой лоб сморщен?
- Брови сдвинуты?
- Челюсти стиснуты?
- Губы сжаты?
- Плечи ссутулены?
- Руки напряжены?
- Мышцы ног тверды? Пальцы ног поджаты?
- Чувствую ли я дискомфорт в какой-либо части тела?

Действуйте!

### Упражнения на дыхание

Стресс вызывает затруднение дыхания, которое само вызывает стресс. Замкнутый круг! Распространённые ошибки дыхания: дыхание грудью и плечами с подтянутым животом, задержка дыхания.

#### Упражнение «Дыхание для новичков»

1. Примите удобное положение;
2. На счет 1-2-3 вдыхайте через нос, опуская диафрагму;
3. На счет 1-2-3-4 выдыхайте, поднимая диафрагму;
4. Делайте паузу перед следующим вдохом.

#### Упражнение «Дыхание дзен»

1. Прилягте (ноги согнуты в коленях) закройте глаза, правую руку положите на живот, левую – на грудь;
2. Вдыхайте медленно через нос так, чтобы правая рука поднималась, а левая слегка и после правой;
3. Сделайте паузу и повторите;
4. Дышать ежедневно по 10 мин., далее – сидя, стоя, пока такое дыхание не станет естественным.

#### Упражнение «Дыхание в чрезвычайных ситуациях»

1. Вдыхайте медленно через нос, стараясь опустить диафрагму как можно ниже;
2. Задержите дыхание на 6 секунд;
3. Выдыхайте медленно через рот;
4. Сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно;
5. Повторите процедуру 2-3 раза и займитесь делом.

#### Упражнение «Прогрессивная релаксация»

1. Примите удобное положение, закройте глаза;
2. Сократите мышцу, сохраняйте напряжение не более 10 с.;
3. Быстро расслабьте мышцу, сохраняйте расслабление не менее 30 с.;

4. Повторите п.2, п.3;
5. Перейдите к другим мышцам.

Последовательность расслабления мышц:

- правая кисть и рука: сжать кулак и согнуть руку;
- левая кисть и рука;
- лицо и голова: поднять брови, стиснуть челюсти, сжать губы;
- шея и плечи: наклонить голову, поднять плечи;
- спина: изогнуть спину;
- правая нога и стопа: поднять ногу с носком на себя;
- левая нога и стопа;
- живот: напрячь пресс.

Существуют такие способы снятия напряжения в теле как массаж, зевки и потягивания, ванна и душ, сотрясения тела, прикладывание горячего полотенца к лицу, сон, плавание, баня, физическая нагрузка и т.д.

## **ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ**

➤ Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества,

ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

➤ Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

➤ Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным

голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие

продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

С помощью учителей помогите ребенку найти различные варианты тестовых заданий по учебным предметам. Сейчас существует множество различных возможностей самостоятельно тренироваться, выполняя задания в формате ЕГЭ (сборники тестовых заданий, интернет-ресурсы и т.д.). Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего выполнения экзаменационных заданий, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен или сообщите, что в каждой экзаменационной аудитории при проведении ЕГЭ обязательно имеются настенные часы, расположенные в зоне видимости участников экзамена.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами все задания варианта контрольно-измерительного материала (КИМ), чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно читать вопросы до конца и понять смысл задания (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам, уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

! И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

## **СОВЕТЫ И КОНКРЕТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО СНЯТИЮ СТРЕССА (ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ)**

Первый шаг на пути избавления вашего ребёнка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определённые признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

Признаки стресса:

- физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

- эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слёзы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

- поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел

на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный приём пищи).

В первую очередь родители должны взять себя в руки. Понятно, что ЕГЭ - большой стресс для всей семьи. Но если мамы и папы не сумеют совладать с негативными эмоциями, то этот настрой передастся ребенку.

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена, участие в тренировочных мероприятиях в формате ЕГЭ, проводимых школой, снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже необходимо ознакомиться заранее.

Ознакомьте своего ребенка с эффективными способами борьбы со стрессом:

1. Противострессовое дыхание. Чтобы успокоиться, можно сделать дыхательную гимнастику. Она поможет и взрослым, и детям. На вдохе надуваем живот и делаем медленный выдох. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения. Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. Противострессовое дыхание - главный компонент психосоматического равновесия.

Несколько таких вдохов-выдохов помогут снять напряжение, восстановить сердцебиение, убрать зажимы в области груди и уравновесить собственное состояние.

2. Дыхание уступами. 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.

3. 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.

4. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.

5. Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.

#### Перед экзаменом аутотренинг:

- Я смогу справиться, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих силах. Спокойно.
- Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- 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.

Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

#### **Ошибки, которых необходимо избегать.**

В ходе подготовки к экзаменам родители часто используют тактику запугивания. Они любят повторять: «Будешь мало заниматься - не сдашь» или «Не будешь стараться – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно», «У тебя не будет будущего», «Станешь неудачником», «Будешь мало зарабатывать». Такой метод не повысит мотивацию, а наоборот создаст эмоциональные барьеры, которые школьник не в силах самостоятельно

преодолеть. Ребята начнут переживать и волноваться еще больше, им будет казаться, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам.

Озвученная угроза лишения родительской любви и дружбы. Главное родительское спокойствие и ни в коем случае никаких угроз или запугивания, поскольку это не мотивирующая позиция, а позиция, которая выстраивает ряд барьеров, с которыми ребёнок борется в то время, когда следует готовиться к экзамену. Зачастую в первую очередь мы обращаем внимание на неудачи, на ошибки ребенка. Однако при общении с ребенком необходимо сосредоточиться на позитивных сторонах. Очень важно, чтобы школьник поверил в свои силы и знал, что у него все получится. Мы должны создать ситуацию успеха для ребенка. Если мы будем постоянно указывать на то, что у него не получается и что он сделал неправильно, то у ребенка сформируются негативные установки: «У меня ничего не получится», «Я ничего не смогу». В результате повысится его тревожность.

Неправильное формулирование слов поддержки: вместо «Не бойся», «Не переживай» следует использовать формулировки без отрицательной частицы «не» - «Держись», «Успокойся».

#### Стратегии родительского поведения

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей, чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

2. Прочитайте список тем, вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов

школьной программы. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

3. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы когда-то тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо дать понять ребенку, что помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой, и только в случае, когда шпаргалка работает как краткий конспект, система опорных слов для ответа исключительно при подготовке к экзамену. Очень важно предупредить ребенка, что брать с собой шпаргалку на экзамен недопустимо!

4. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

5. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

6. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

7. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

8. Постарайтесь не накручивать ребёнка и не нагнетайте ситуацию.

9. Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

10. Важно правильно вести себя в этот нелёгкий и напряжённый момент для ребёнка, то есть стараться ему не мешать, чтобы подросток смог полноценно подготавливаться к экзамену.

11. Поставить курс, то есть дать понять выпускнику, что хороший результат – это не обязательно ответы на все вопросы, тем более необходимо убеждать, что в независимости от результата у ребёнка всё получится, но при этом положительный результат – это важный этап самоутверждения.

12. Помочь найти ребёнку свой стиль учебной деятельности, выработать индивидуальный подход, поскольку все абсолютно разные (кто-то аудиал, а кто-то кинестетик).

13. Заранее обговорите негативные варианты развития событий. Школьник ни в коем случае не должен думать, что провал на экзамене – безвыходная ситуация. Чтобы ребенок это понял, нужно заранее обговорить все возможные варианты развития событий.

14. Дети должны понимать, что не достаточно высокий балл на экзамене – это печально, но на этом жизнь не заканчивается. Настроение ребенка и родителей должно быть только позитивным.

15. Если, несмотря на все ваши усилия, ребенок все равно, сильно волнуется и переживает, обратитесь к школьному психологу.

16. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

17. Подлинная поддержка — это вера в вашего ребенка, подчеркивая способности и возможности положительных сторон его личности.

18. Относитесь с пониманием и теплотой, давая знать ребенку, что вы вместе с ним. Что это испытание даст возможность проявить себя, показать свои знания, научит проявлять стойкость и уверенность.

## **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ?**

Так как выбрать профессию школьнику самому может быть довольно сложно, родителям следует попробовать помочь ему, направив в нужное русло. Как известно, любая трудная задача решается гораздо легче, если поделить ее на части. Предлагаем ознакомиться с поэтапной инструкцией

профессионального самоопределения, которая поможет ребенку выяснить, кем он желает стать в будущем.

### **Первый этап. Желания.**

Подумайте о пожеланиях и предпочтениях касательно будущего вида деятельности в частности и жизни в целом. Ведь профессия оказывает существенное влияние на человека, его быт, досуг и даже взаимоотношения с близкими. С чем или с кем ребенку больше нравится взаимодействовать: с другими людьми, документацией, техникой, животными? Возможно, ему доставляет удовольствие работать с информацией? Может, он увлекается искусством (хореография, живопись, музыка, театральные постановки и так далее)? Ответы на эти вопросы можно почерпнуть из повседневной жизни, занятий в школе, предпочтений и увлечений. Тут важно не промахнуться: если сын или дочь часами напролет сидят в интернете, это вовсе не значит, что у них есть склонность к работе с техникой. Вполне возможно, им нравится совсем другое – например, общаться с людьми. Обозначьте требования к условиям работы: на свежем воздухе или в офисе, в движении или сидячая, постоянное общение или дистанционная занятость. Немаловажен и рабочий график: четко расписанный по часам или гибкий, которым можно управлять самостоятельно.

### **Второй этап. Возможности.**

Тщательно взвесьте способности и возможности ребенка. Предложите ему подумать, какие предметы в школе ему даются легче всего (точные либо гуманитарные), какие задачи решать проще (творческие или с четкой последовательностью действий). Дайте реальную оценку уровню интеллекта, умению коммуницировать (эффективное общение, убеждение собеседников, разрешение конфликтов, легкость контакта с незнакомым человеком) и организаторским способностям. Свои выводы основывайте на имеющемся у ребенка опыте. Пусть он спросит у своих близких (братьев, сестер, друзей), каким они его видят. Попросите его описать свои личные качества: ответственный или недобросовестный, опрятный или неряха, эгоист или

альтруист. Очень хорошо, если школьник сможет перечислить 10 главных черт характера, которые ему присущи. Помогите сыну или дочери трезво оценить их физические возможности и обязательно учтите ограничения по здоровью, если таковые имеются. Для некоторых профессий (например, связанных со спортом или химической промышленностью) это будет важно.

### **Третий этап. Изучение профессий.**

На этом этапе уже примерно намечен вектор будущей деятельности подростка. Теперь можно заняться изучением соответствующих профессий. Для каждой из них необходимы определенные способности, умения и личностные качества. Важно понимать, есть ли они у ребенка. Даже если вы уверены, что знаете о предпочтительном виде деятельности все, постарайтесь найти в интернете профессиограмму – полное описание профессии. В процессе знакомства с ней вы откроете для себя много новых нюансов. Кроме списка личных качеств, профессиограмма содержит подробное описание обязанностей специалиста, рекомендации касательно образования, требования работодателя, особенности карьерного роста, перспективы и так далее. Есть и альтернативный вариант знакомства с профессиями. Правда, он требует больше времени и усилий. Можно посмотреть, что они собой представляют в реальности, если пообщаться со специалистами прямо на их рабочем месте.

### **Четвертый этап. Анализ рынка занятости и образования.**

Помогите своему ребенку провести грамотный анализ рынков образования и труда. Главная цель: получить информацию о наиболее востребованных и наименее популярных профессиях в разрезе региона и страны. Для чего это нужно? Объясните сыну или дочери, что при перенасыщенности рынка специалистами определенного вида деятельности для успешного трудоустройства потребуется намного более высокая квалификация, чтобы обойти конкурентов. Кроме того, важно учитывать уровень заработной платы в заинтересовавшей сфере. Ведь работа должна приносить не только удовольствие, но и достаточный стабильный доход. Как получить такую информацию? Самый простой способ: зайти на несколько веб-

ресурсов по трудоустройству и просмотреть базу вакансий для вашего населенного пункта или региона. Эти данные будут наиболее объективными. Альтернативный вариант: обратиться за сведениями в центр занятости по месту жительства. Отдельно остановитесь на возможностях получить нужное образование по направлениям, которые ваш ребенок определил как предпочтительные. Есть ли подходящее учебное заведение в вашем населенном пункте или ему надо будет жить в другом городе? Узнайте, как обстоят дела с бюджетными (бесплатными) местами. Если их нет, поинтересуйтесь, сколько стоит год обучения и полный курс.

### **Пятый этап. Выбор.**

Финальный этап предполагает принятие окончательного решения. Для многих это будет непросто. Например, одна профессия очень нравится, так как соответствует увлечениям и дает возможность самореализоваться. Однако для нее не хватает определенных способностей. Другая, наоборот, легкая (справиться с обязанностями можно без особого труда), но не предусматривает карьерного роста. Третья подходит по интересам и склонностям, а в регионе абсолютно не востребована или уровень заработной платы оставляет желать лучшего. Идеального варианта не существует, поэтому сделать однозначный выбор вряд ли получится. Постарайтесь найти золотую середину. Обсудите с ребенком, будет ли выгоднее сменить место жительства для учебы и работы. Согласен ли он пожертвовать своими интересами в пользу более высокого заработка? Может, он выберет любимое, но низкооплачиваемое дело? А вдруг сын или дочь активно возьмутся за развитие необходимых способностей, чтобы получить ту профессию, которая даст возможность полноценно самореализоваться? Во всяком случае решать только подростку, а задача родителей – сделать все, чтобы это решение было взвешенным и здравым. Если вы чувствуете, что не сможете помочь ребенку должным образом, лучше обратиться за рекомендациями к профконсультанту или психологу. Конечно, они не дадут ему готового решения и не выберут профессию за него, зато подскажут, как разобраться в себе.



## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ, ГОТОВЯЩИХ ДЕТЕЙ К ЕГЭ**

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.

- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.

- Помогайте избежать ошибок, настраивайте на то, чтобы школьник максимально реализовал свои возможности в период проведения экзамена.

- Поддерживайте выпускника при неудачах, вселяйте уверенность в том, что в школе ребёнок учится и ошибки при получении знаний неизбежны.

- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **Как помочь ученикам в процессе подготовки к ЕГЭ**

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать. Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволят учащимся реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным. Иными словами, чтобы сдать ЕГЭ, нужно сдавать ЕГЭ, то есть вырабатывать навык выполнения заданий в формате ЕГЭ.

Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные

консультации для родителей. В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в аудиторию, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача — как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем — напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если учащийся заранее рассматривает экспертов, которые будут проверять его работу, как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что при проведении ЕГЭ проверка проводится строго по ключам и критериям, чтобы избежать субъективных оценок, сами работы обезличены, анонимны, а все эксперты проходят серьезную подготовку и сами сдают своеобразный экзамен, чтобы быть допущенными к проверке работ ЕГЭ.

4. Помните, что ваш негативный настрой по отношению к процедуре ЕГЭ, в том числе к проверке, только навредит учащимся. Постарайтесь не

критиковать и не оценивать обязательные требования Порядка проведения ЕГЭ, поскольку это может отрицательно повлиять на процесс подготовки ребят к экзаменам.

5. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо спрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

6. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

7. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.