**Советы по подготовке учащихся к экзаменам**

При подготовке к экзаменам рекомендуется воспользоваться следующими советами:

**1. Сон-это важно.**
Постарайтесь перед экзаменами, особенно накануне, хорошо выспаться. Полноценный сон всегда был лучшим средством для вос­становления физических сил и психических способностей (памяти, внимания, мышления), а следовательно, и работоспособности.

**2. Прогулка перед сном** **или открытая форточка на ночь**.
"Какая прогулка!"- возмутитесь вы, закопавшись в учебниках. И будете не правы. Сколько бы еще ни оставалось невыученного материала, найдите 15 мин для прогулки на свежем воздухе. Это отвлечет вас от "зубрежки", укрепит вашу нервную систему, обогатит мозг кислородом, а он (мозг) в благодарность за это сможет поглощать и "переваривать" знания с большим аппетитом.

**3. Физкультура победит адреналин!**
Волнение, тревога непременно связаны с мышечным напряжением. Всем известно, что страх может вызвать спазм гортани, онемение отдельных частей тела. Чтобы уберечься от нежела­тельных последствий стресса, в целях профилактики рекомендуется уделять время для физических упражнений (3-4 раза в день по 15 мин). Например, еще утром лежа в постели, потягиваясь, вращайте ступни ног, кисти рук, напрягите и расставьте поочередно мышцы всего вашего тела. Начните с мышц лица: высоко поднимите брови (сожмите в "гармошку" мышцы лба на 5-7 с) и опусти­те, расслабьте их; надуйте щеки как воздушный шарик, а затем понаблюдайте за процессом сдувания; растяните губы в улыбку исделайте лицо невозмутимо спокойным. Повторите каждое упражнение по 3-4 раза. Поработайте, напрягая и расслабляя мышцы шеи, груди, живота, рук и ног. Таким образом, организо­ванное тело организует и ваш разум.

**4. Минутки отдыха.**
В перерывах между занятиями закройте глаза и пред­ставьте себя кусочком масла, который лежит на тарелке, стоящей на подокон­нике. На него падает луч теплого, весеннего солнца. Масло начинает таять, медленно растекаясь по тарелочке. Все тело расслаблено, в мышцах приятное тепло, Погрелись? А теперь открывайте глаза и с радостью продолжайте погло­щать научные догмы.

**5. Умное меню.**
Ваш организм как никогда нуждается в витаминах. Специалисты по питанию утверждают:

- орехи - благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;
- морковь - улучшает память;
- капуста - снимает стресс;
- витамин С (лимон, апельсин) - освежает мысли и облегчает восприятие информации;
- бананы, клубника - помогут спать спокойнее;
- креветки - помогут сконцентрировать внимание;
- шоколад - питает клетки мозга.

Предлагаем вам рецепт коктейля, помогающего освежить память и сохранить силы: 1 чайная ложка меда, 1 желток, 1 стакан сока лимона или апельсина.

**6. Метод "3-4-5".**
Как правило, подготовка к экзамену проходит под девизом: «В день по одному билету – выучить!» И это большая ошибка. Московским психолог А. Пронин предлагает метод "3-4-5". Это означает, что время до экзамена делится на три равные части. За первые несколько дней заучиваете весь необходимый материал на «тройку», следующие несколько дней – на «четверку», а в оставшееся дни - доучивается на «пять». Пользуясь этим методом, вы избавитесь от страха опоздать и не выучить, а повторение, как известно, - «мать учения». К тому же вы получаете целостное представление о npедмете.

**7. Оптимизм - залог успеха.**
Главное, собираясь на экзамен, нельзя твердить: «Совершенно ничего не помню», «Ничего не знаю» и т. д. Нужно, наоборот настраивать себя: «Я сдам», «Я все знаю», «Я все выучил», «Я абсолютно спокоен, уверен в своих знаниях» и т. д. Это на подсознательном уровне организует и заставит вас сконцентрировать все внутренние силы на решительный бросок сдачу экзамена.

**8. Приметы (для тех, кто в них верит):**
• В двенадцать часов ночи перед экзаменом открыть окно, вытащит наружу открытую зачетку (дневник) и прокричать несколько раз: «Халява, приди!». Затем резко захлопнуть зачетку (дневник), перевязать ниткой и спрятать в плотно закрытый шкаф. Все это делается для того, чтобы пойманная «халява» никуда не улетела. Развязать зачетку (дневник) можно лишь непосредстврнно перед экзаменом в кабинете.
• Накануне экзамена нельзя мыться, стричься и сгорать одежду. Лучше всего ходить на каждый экзамен атом одежде, в которой однажды повезло на экзамене.
• После двенадцати ночи уже нельзя готовиться к экзамену.
• Перед экзаменом положить под левую пятку монетку в 5 коп. (руб.). Необходимо отметить, что выполнение указанных условий придаст уверенность в себе, но не заменит знаний (лентяев и двоечников это не спасет).

**9. «Встречают по одежке…».**
Всем известна данная пословица. Что же лучше всего надеть, иди на экзамен? Особенно сейчас, когда мода так разнообразна? Не углубляясь в профессиональные тонкости моды, переключим внимание неадекватность одежды и ситуации. То, что на экзамен не стоит надевать слишком нарядные или «затрапезные» вещи, что более всего подходит деловой стиль, знают практически все.
Однако одежда должна соответствовать вашему внутреннему состоянию. Дело в том, что человек на бессознательном уровне чувствителен к противо­речиям. Если наденете то, что не соответствует вашему образу и стилю, то это будет выглядеть претенциозно и вызывать у преподавателя чувство дисгармо­нии и дискомфорта. Не стоит обманывать себя тем, что одежда сделает вас иными. Помните, что по одежке только встречают.

**10. Шпаргалки.**
Вы не задумывались, сколько вреда они приносят?
Во-первых, это свидетельство плохих знаний. Списывая со своей шпаргал­ки, чаще всего не задумываешься о том, что пишешь.
Во-вторых, это страх перед ответом.
В-третьих, нужно быть большим мастером, чтобы спрятать шпаргалку так, чтобы никто не увидел, и чтобы было удобно. Это так нелегко!!!
Но, как, ни странно, со шпаргалками связаны и положительные моменты.
Главное - это то, что шпаргалка помогает при подготовке к экзаменам. Гораздо легче запоминать материал, одновременно читая его и записывая ка­кие-то основные положения. Также шпаргалка, вернее ее наличие, помогает неуверенным ученикам: чаще всего такие дети не пользуются шпаргалками на экзамене, но сама мысль о том, что "подсказка" рядом, придает уверенности.

**11. Конспектирование.**
Текст можно очень сильно сократить, представив его схематично в виде звезды, дерева, скобки и т. п. При этом восприятие и каче­ство запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

Источник: журнал "Справочник классного руководителя" (Меттус Е.В. Турта О.С. Памятка по подготовке учащихся к экзаменам)

**Рекомендации по сдаче экзамена**

Наступило время экзамена. Значительную роль при сдаче экзаменов играет ваше поведение и умелое использование тактических приемов. Рекомен­дации, приведенные ниже, помогут вам не растеряться в сложной ситуации:

**1. Экзаменаторы тоже люди!**

Заходите на экзамен с ослепительной улыб­кой (дома обязательно отрепетируйте перед зеркалом свой выход). Помните: У нас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление". Смело пользуйтесь "принципом зеркала", всей душой полюбите преподавателя (но не заискивайте), и, отражая ваше очарование, он непременно ответит взаимностью. Опытные учащиеся умело используют при сдаче экзаменов "человеческий фактор" например не мешают преподавателю самому рассказывать содержание билета, кивают головой и утверждают, что именно это они и хотели сказать.

**2. Уверенность и спокойствие!**

Взяли билет - не торопитесь. Прочитайте весь билет до конца и начните с самого легкого вопроса. Постройте свой ответ по принципу от легкого к сложному. Пишите все, что вспоминается, используй­те яркие примеры. Кстати, подробный план-конспект может очень пригодиться, если вам придется подавать на апелляцию.

**3. "Не могу ничего вспомнить''**

Если возникла такая ситуация, то сделай­те следующее. Разделите листок на две части: в правой напишите все, что знае­те; в левой - то, что вам неизвестно. Из данных в правой части - составьте план ответа. Лучше ответить не все, но четко и логично.

**4. Экзамен - это творческий процесс!**

Помните, что преподаватель знает весь сдаваемый вами материал "назубок", И оттого, как вы будете преподносить материал, зависит, вызовет это интерес у преподавателя или нет. Подойдите к процессу сдачи экзамена творчески, как актер. Научитесь представлять себя в разных эмоциональных состояниях. Вспомните поведение и ответы других учеников, которые вам понравились. Выбери те для себя наиболее приемлемую тактику поведения и... ни пуха, ни пера!

**5. Главное - не молчите!**

Говорить старайтесь ровно, без длительных пауз Молчание часто расценивается как незнание и порождает массу дополнительны) вопросов. Начните с того, в чем вы уверены на 100%, первые правильные фразы бодрые интонации в вашем ответе произведут благоприятное впечатление.

**6. Наглядность.**

Если при ответе у вас есть возможность нарисовать графи\* или схему – воспользуйтесь, этим не задумываясь. Особенно удачно выгляди! построение графика не заранее, а по ходу ответа. Тем самым вы демонстрируйте свободное владение темой и высокий уровень абстрактного мышления. Ваши слова экзаменатор может забыть, а график- это реальное, вещественное отражение ваших знаний.

**7. Тактические мелочи.**

- Информация, сообщаемая на экзамене, должна быть полной, ясной содержательной. Не следует слишком растягивать свой ответ.

- Акцентируйте важные слова. В любую, самую обыкновенную фразу можно вложить столько значений, сколько в ней слов.

- Отвечайте последовательно. Старайтесь придерживаться составлен­ного вами плана ответа - это сделает ваш ответ более уверенным и логичным.

**8. Последний штрих**

Ответ почти закончен, и важно логично его завер­шить обобщением. Оно не должно сводиться к простому повторению наиболее важных положений ответа - необходимо лишь выделить и изложить одну-единственную основную мысль (четко, ярко, убедительно). Завершить ответ можно с использованием следующих фраз: «Итак, можно прийти к выводу…»; «Таким образом...»; «Подводя итоги...».
Экзамен закончился. Что дальше? Вот несколько советов учащимся, сдавшим экзамен:

- Для закрепления знаний, просмотрите материал, который вы сдавали и сверьте ваш ответ.

- Снять напряжение вам помогут физические нагрузки (плавание, волей­бол, баскетбол, футбол и т.п.).

- Не бегите сразу после экзамена к телевизору или компьютеру, дайте возможность вашему мозгу отдохнуть. Лучше прогуляйтесь на свежем воздухе или отоспитесь.

- Для поднятия тонуса вылейте стакан апельсинового сока.

- Используйте приобретенным опыт для дальнейших экзаменов.

- Если вас не устраивает экзаменационная оценка, и вы уверены, что она занижена, подайте на апелляцию. Даже если не добьетесь, повышения оценки, то узнаете свои ошибки.

Для того чтобы узнать, подвержены ли вы стрессу, воспользуйтесь приве­денным ниже тестом.

Источник: журнал "Справочник классного руководителя" (Меттус Е.В. Турта О.С. Памятка по подготовке учащихся к экзаменам)

**Психологическая помощь обучающимся при подготовке к экзаменам**

Слово "экзамен" переводится с латинского как "испытание". Именно испытанием, сложным и подчас драматичным, становится итоговая проверка знаний обучающихся.

Специалисты выделяют несколько направлений в работе педагога-психолога, которые могут оказать эффективную помощь обучающимся, готовящимся к выпускным экзаменам, их родителям, а также педагогам:

Каждое из направлений представляет собой интегрированные звенья единой системы психологического сопровождения, что позволяет:

- влиять на познавательную, эмоциональную и личностную сферы обучающихся;

- обеспечивать возможность достижения ими высоких результатов развития;

- продуктивно помогать обучающимся преодолевать психологические барьеры.

Остановимся подробнее на содержании перечисленных направлений.

**Формирование школьной среды**

Развивающая школьная среда способствует формированию психических процессов и состояний обучающихся, снятию психологических барьеров и, тем самым, раскрытию творческого потенциала детей.

Разработанные технологии воздействуют на все сферы психической деятельности обучающихся.

**Проведение
психологического мониторинга**

Это направление включает подбор необходимого диагностического материала и проведение тестов в течение всего периода обучения детей в образовательном учреждении – с учетом возрастных особенностей, учебно-воспитательных целей и задач участников образовательного процесса.

Психологический мониторинг носит системный, многоступенчатый характер (развернутый во времени), позволяет использовать различные источники информации (родители, педагоги, психологи, обучающиеся), дает комплексную оценку различных сторон личности, поведения и деятельности обучающихся (проясняет сильные и слабые психологические качества и возможности организации необходимой психолого-педагогической помощи).

Долговременность этой работы призвана служить дополнительной гарантией достоверности полученной информации о ребенке, подспорьем учителям для успешной работы, фактическим материалом для систематического отслеживания динамики развития детей на протяжении всего цикла обучения.

Целью такого изучения личности на каждом этапе является выработка педагогом-психологом индивидуальных рекомендаций обучающимся и их родителям, учителям по обучению, развитию и самореализации, а также обеспечение коррекционной и развивающей работы, других видов психологической поддержки.

***Средовые технологии включают в себя:***

- техническое обеспечение учебного и развивающего процесса;
- дизайн и оснащение кабинетов, отвечающих современным требованиям;
- новейшие учебные программы, по которым обучаются дети;
- подбор педагогических кадров;
- систему отношений между учителями и обучающимися, которые строятся с учетом психологических особенностей возраста детей и основываются на взаимном уважении.

Для ребят выпускных классов с учетом возрастных особенностей и поставленных задач наиболее эффективным является следующий диагностический материал.

***Диагностический материал для выпускных классов***

**1. IQ**

Благодаря полученным результатам можно судить не только о наличном уровне сведений по отдельным предметам, но и об уровне развития мыслительных операций, самостоятельности мышления. А также о степени утомляемости, индивидуальных стилях деятельности, наиболее продуктивных периодах для работы.

**2. Изучение учебной мотивации**

Позволяет определить какой из 8 мотивов – долга, родительского одобрения, учительского одобрения, групповой ориентации, честолюбивый, познавательный, прагматический или эмоциональный – является ведущим.

**3. Саморегуляция**

Способность к саморегуляции – это важное качество, которое помогает человеку сохранить внутреннее равновесие. Стрессоустойчивость – это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека.

**4. Профориентация**

Позволяет вести разговор о сфере интересов, желаний, предпочтений подростков, востребованности выбранных профессий на современном рынке труда, а также об условиях труда и требованиях, предъявляемых к каждой профессии.

**Организация развивающих занятий**

Значительную трудность для выпускников представляет работа с тестовыми заданиями при проведении единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ).
Традиционное обучение, как правило, более контекстно, в большей степени делает акцент на умении выстраивать взаимосвязи в рамках отдельной темы.

***Тестирование же предполагает формирование особых навыков:***

- умение выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных;
- умение оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста.

В отличие от традиционного экзамена, тесты, не имеющие логической связи между заданиями, требуют умения оперировать большим объемом данных и быстро переключаться с одной темы на другую. Поэтому, для выполнения заданий ЕГЭ необходимо понять, какие психологические функции обеспечивают их успешное выполнение. Преимущественно это хорошее внимание (концентрация, переключение) и оперативная память.

С подростками, готовящимися к ЕГЭ, для преодоления когнитивных трудностей можно проводить развивающие занятия. Работа на таких занятиях позволяет напрямую воздействовать на каждого ученика и уровень развития его способностей, от которых зависит эффективность обучения.

***Инструкция имеет следующий вид:***

"У ведущего в руках мяч. Он может бросить его любому игроку и назвать любое понятие из... (называется предмет). Задача игрока – поймать мяч и назвать ассоциацию с этим понятием, после чего игрок становится ведущим". Игру можно усложнить, используя штрафные очки за ассоциации, не связанные с предметом, или вводя бонусы за тематические ассоциации.

На занятиях можно использовать психогимнастические упражнения, развивающие переключаемость в целом (работа с таблицами Шульте и т. п.), игры и задания, основанные на материале школьных предметов (развиваются навыки оперирования понятиями и переключения).

Пример такого упражнения – модификация известной игры "Ассоциации", где в качестве ассоциируемых понятий используются термины из школьных курсов биологии, физики и др.

**Проведение психологических тренингов**

Успешность сдачи экзамена также обусловлена особенностями восприятия учеником данной ситуации, его субъективными реакциями и состояниями.

При традиционной форме сдачи экзамена ученик может рассчитывать на поддержку со стороны учителей, родителей, старших товарищей. Все они так или иначе сталкивались с экзаменами на различных этапах своей жизни и могут поделиться опытом. ЕГЭ – это нечто новое не только в опыте ученика, но и в опыте окружающих его людей. Это способствует тому, что у ученика появляется иррациональное убеждение по поводу ЕГЭ: "Сдать ЕГЭ все равно никто не сможет", "Придется сдавать ЕГЭ, значит, хорошую оценку не получить".

Традиционно ситуация экзамена в школе во многом смягчается тем, что детей окружают знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к ребенку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую испытывает ребенок. Фактически на традиционном экзамене ученик, с одной стороны, находится в ситуации большей психологической защищенности. С другой стороны, конечно, эта защищенность может оборачиваться необъективностью педагога. Но даже такая необъективность может поддерживать ученика, поскольку позволяет ему "сохранить лицо": заниженная оценка учителя помогает поддерживать собственную самооценку, а мысль о том, что "вступительные экзамены в институт еще покажут, как я знаю на самом деле", тоже снижает тревогу.

При сдаче ЕГЭ выпускники лишены такой поддержки. Там все чужое – взрослые, ученики, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной концентрированности на задании.

***Тренинг*** – интенсивный курс обучения, сочетающий краткие теоретические семинары и практическую обработку навыков за короткий срок.

Раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода репетицией вступительных экзаменов, что в значительной мере способствовало снижению тревоги при поступлении в институт. ЕГЭ – это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а следовательно, и уровень тревоги обучающихся.

Испытывать тревогу – весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Вот почему так важно уметь тренировать эмоции, стараться не драматизировать события, уметь отключаться от угнетающих мыслей, налаживать ровные отношения с окружающими.

***Цель психологических тренингов:***

- понять, от чего зависит успешность в том или ином начинании;
- выяснить сферу наибольшей успешности того или иного обучающегося;
- осознать личностные ценности и установить приоритеты;
- укрепить чувство собственного достоинства;
- продемонстрировать знания в ситуации стресса и непредсказуемого результата и т. д.

Сильная сторона обучения в форме тренинга заключается в его специфической атмосфере: никто не учит, как надо жить. Выполняя разнообразные упражнения, участники сами обнаруживают то, как можно по-другому воспринимать себя и жизнь вокруг, как изменить собственное поведение, чтобы достигнуть нужных результатов.

***Психологические тренинги для выпускников помогают реализовать следующие задачи:***

**1. Вселить в детей надежду**

Очень важно научить ребят гордиться своей собственной историей и с надеждой смотреть в будущее. Надежда – это та экзистенциональная установка, которая помогает человеку пережить тяжелые обстоятельства. Надежда дает человеку способность наслаждаться жизнью со всеми ее трудностями и поражениями, она дает детям и взрослым внутреннюю силу и целеустремленность.

**2. Показать детям, что значит уважение**

Ведущие тренингов на своих занятиях должны уважительно относиться к детям. Уважение к ребенку проявляется напрямую, непосредственно, в связи с его конкретным поведением.

Уважение взрослого проявляется, например, в том, что он подчеркивает ответственность детей за свое поведение. Ребенок чувствует, что его уважают, когда его спрашивают: "Чему научил тебя этот случай?" или "Что ты сейчас чувствуешь?" и внимательно выслушивают его рассуждения на эту тему. Уважение проявляется также и в том, что ведущий тренинга избегает навешивания психологических ярлыков в группе другими участниками.

**3. Научить детей принимать решения – самостоятельно и в группе**

Дети, так же, как и взрослые, стараются поступать справедливо, но иногда они торопятся, не знают, что правильно, а что нет, и не всегда замечают имеющиеся у них возможности. Психологические тренинги позволяют вырабатывать у ребят навыки обсуждения и анализа различных ситуаций, упражняться в принятии справедливого решения. Ведущий тренинговой группы в состоянии помочь детям справиться со своими страхами и стрессами.

Для этого необходимо говорить и о неприятных для детей вещах, показывать им, как рационально распределять свое время, как самостоятельно и при помощи других поддерживать свое душевное равновесие.

**4. Развить в детях сильные стороны их характера**

Общаясь со взрослыми и сверстниками, дети могут вынести в самостоятельную жизнь необходимые социальные навыки и качества личности. К таким навыкам, в первую очередь, относятся умение сопереживать другим и брать на себя ответственность за свои поступки. Требуется немало времени, чтобы эти навыки выработались и стали прочными и устойчивыми, поэтому необходимо, чтобы дети как можно раньше учились развивать их в себе.

**5. Помочь детям ощутить единение с другими**

Наиболее значимой группой для детей, разумеется, является их семья. Но чем старше они становятся, тем важнее для них ощущение принадлежности и к другим группам: к классу, неформальным группам сверстников и т. д. Многим детям нелегко сконцентрироваться на учебе, если они не чувствуют своей принадлежности к школьной жизни. Чтобы научиться ощущать свою принадлежность к группе сверстников, детям необходимо признание их личной истории. Они хотят, чтобы все обратили внимание на то, какие они, что они умеют, чему хотят научиться, каким видят свой класс.

Есть дети, которым очень трудно почувствовать свою общность с другими. Дети с неустойчивой и низкой самооценкой, застенчивые или неуверенные в себе опасаются, что другие люди могут обнаружить их слабые стороны. Поэтому они стараются держаться в стороне от всех. Часто у них уже есть негативный опыт и им приходится долго и постепенно учиться доверять сверстникам и взрослым. Таким детям требуется и время, и особое место, где они в безопасной и поддерживающей атмосфере смогли бы осознать, что не только они "не такие, как все", что всякий другой человек является неповторимой личностью, имеющей не только сильные, но и слабые стороны. И таким местом для них является психологический тренинг.

Тренинг – это зеркало, в котором с помощью других участников можно получить возможность увидеть себя со стороны. И порой тренинг позволяет первый раз в жизни избавиться от заблуждений относительно себя и других людей.

**Работа с педагогами**

За годы обучения в образовательном учреждении подросток не раз отвечал устно или письменно и не раз оказывался в ситуации проверки знаний. И не всегда это были удачные ответы. Накопление уровня неудач очень опасно. Проблема заключается в том, что один и тот же результат может быть:

- весомым вкладом в копилку неудач;
- нейтральным событием;
- просто полезным опытом.

У взрослых людей последствия определяются их внутренней оценкой события. У подростков внутренняя, самостоятельная оценка событий только формируется и важную роль в этом играет мнение значимых взрослых людей, родителей и, конечно, учителей.

***Поэтому педагогам важно владеть способами и приемами:***

- создания стабильной, позитивной, творческой обстановки в классе;
- эффективного общения;
- проявления человеческой теплоты;
- краткой и эффективной мышечной релаксации.

Учителя также должны хорошо знать правила проведения ЕГЭ.

Работа с педагогами может проводиться в групповой и индивидуальной форме:

- педсовет "ЕГЭ – пути эффективного взаимодействия педагога с обучающимися";
- тренинг эффективного общения "Учитель – ученик";
- индивидуальное консультирование педагогов по их запросам.

***Для подростка в период подготовки и сдачи экзаменов важны:***

- поддержка со стороны взрослых, значимых людей;
- знание, что он не одинок и есть возможность обратиться за помощью;
- уверенность в своих силах и наличие запасных вариантов в случае неуспеха.