

## Как правильно подготовиться к экзаменам

**Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!**

**Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.**

**Первый «секрет»** - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

**Второй «секрет»** - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

**Третий «секрет»** - начни с самого трудного, но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

**Четвертый «секрет»** - полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

**Пятый «секрет»** - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе

**Шестой «секрет»** - толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

**Седьмой «секрет»** - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

**Восьмой «секрет»** - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### **Как подготовиться к сдаче экзамена**

*Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания) — это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.*

### **Подготовка к экзамену**

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

- 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.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- 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.
- 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 задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, 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.

## **Как психологически подготовиться к ЕГЭ**

Чтобы благополучно сдать экзамены, можно и нужно заранее готовиться к ним психологически. Важно понимать, что успешность участия в этом испытании зависит не только от уровня знаний (их в необходимом объеме дает школа), но и от умения человека добиваться высоких результатов. Из чего же оно складывается?

*Первое слагаемое — самооценка.* Самооценка — это оценка человеком себя относительно других людей. Она базируется на его чувстве собственной значимости (важности) и, в свою очередь, включает в себя два компонента.

Первый компонент — «Как меня оценивают другие». Здесь важно разобраться, как соотносятся между собой реальная оценка человеком самого себя и его субъективное представление о том, как его оценивают окружающие (то есть правда ли, что другие меня оценивают так, как я думаю?). Для того чтобы это узнать, попробуйте «нарисовать» два словесных портрета: «Я глазами других людей» и «Я реальный». Перечислите значимые личностные характеристики (например, активный, дружелюбный, трусливый и т. д.), которые, по вашему мнению, вам свойственны, — и те, которыми вы обладаете с точки зрения других людей. Сравнив эти портреты, проанализируйте разницу между ними.

Можно попросить приятелей или родственников таким же образом нарисовать ваш портрет. Сравните эти описания — и у вас появится много новой информации о себе!

Второй компонент самооценки — «Как я сам оцениваю себя». В этом случае вам тоже помогут два портрета. Один из них вами уже нарисован — «Я реальный». Второй портрет назовем «Я идеальный» (каким вам бы хотелось быть). И снова оценим разницу.

Тому, кто окажется удручен своей низкой самооценкой, не стоит отчаиваться. Низкая самооценка — это норма в юном возрасте, и ее можно повысить с помощью несложных упражнений. Например, таких:

1. Напишите пять ваших достижений за последний год, за которые вы себя хвалите и которыми вы бы хотели похвастаться перед другими.
2. То же — за последние полгода (не повторяйте те, что вы указали, отвечая на предыдущий вопрос).
3. То же — за последний месяц.
4. То же — за последнюю неделю.
5. То же — за последний день.

Выполняя упражнение, обратите внимание на то, как нарастает сложность задания. Это хорошая тренировка — замечать и гордиться не только своими грандиозными успехами, но и самыми маленькими, каждодневными достижениями, из которых и складывается большой успех.

*Второе слагаемое успешности — умение распределять время и силы.*

Важно помнить о том, что человеческие ресурсы не безграничны и, чтобы хорошо работать, надо уметь отдыхать.

Ответьте себе на следующие вопросы:

1. Сколько времени мне нужно спать, чтобы чувствовать себя нормально?
2. Что для меня является наилучшим отдыхом в каникулы, в выходные дни, в течение дня? (Это позволит вам определить свои «ресурсные» состояния.)
3. Как я расходую свою энергию — физическую, интеллектуальную, эмоциональную?

Другими словами, вам необходимо хорошо понимать, от чего вы больше устаете и за счет чего восстанавливаете СВОЙ энергетический ресурс. Например, насколько утомительна для вас дорога к месту вашей учебы, на какие предметы больше затрачивается сил, общение с какими людьми отнимает силы, а с какими — добавляет их.

Осознание и анализ всего этого, конечно, требуют времени и определенного напряжения. Зато потом знание этих особенностей помогает в правильном распределении и восполнении ваших энергетических затрат, в том числе и при подготовке к экзаменам.

*Третье слагаемое, тесно связанное с первым и вторым, — борьба со стресс-факторами.* Стресс — это способ реагирования организма на изменения внешних и внутренних условий его функционирования. Для нормальной работы человеку необходимо научиться адаптироваться к таким изменениям, то есть к новым требованиям жизненных обстоятельств. Это связано как с физическим, так и с эмоциональным его благополучием. При остром стрессе человек хуже ориентируется в окружающей действительности, он тревожен, его переполняет страх, снижаются его способности концентрировать внимание, запоминать, думать. При

хроническом стрессе, когда человек живет долго в постоянном напряжении, переутомляется без возможности восстановиться, он более подвержен различным заболеваниям, мыслительные способности его также снижаются.

В период экзаменов, как правило, каждый из нас испытывает волнение. Это нормальное состояние, которое помогает мобилизоваться в ответственный момент.

Если же вы нервничаете слишком сильно или чувствуете, что вам не удастся справиться со своим волнением в стрессовой ситуации, советуем выполнить несколько дыхательных упражнений, помогающих снять чрезмерное напряжение. Сделайте долгий вдох через нос, а затем выдохните через рот, причем выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.

Научитесь произвольно расслаблять мышцы своего тела, тренируясь каждый день по несколько минут. Освоив это умение, вы сможете почувствовать, как тревога постепенно уходит и сознание становится ясным.

Не забывайте доставлять себе в течение дня маленькие удовольствия: побалуйте себя чем-нибудь вкусным, сделайте новую прическу, поговорите с приятным для вас человеком.

Навыки оптимального поведения в стрессовой ситуации помогут вам успешно справиться с трудностями и волнением, связанными со сдачей экзамена, и при прохождении тестирования максимально эффективно использовать имеющиеся у вас знания, возможности и ресурсы.