

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ «КАК НАСТРОИТЬСЯ НА УСПЕХ ПРИ СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ?»

Подготовила: Левина Людмила Михайловна,  
педагог-психолог ГАУ ЦППМиСП



Для выпускников, их родителей слово «экзамен» – синоним стрессу. В связи с этим часто в их сознании жизнь делится на «до» или «после» экзамена, присутствуют страхи провала экзаменов и потери шанса на успешное будущее.

*«Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»,  
Ганс Селье*

### **Позитивный настрой - это половина успеха!**

Экзамен – всего лишь одна из жизненных проверок твоих возможностей. Экзамены — это всего лишь средство и инструмент самоутверждения и самоорганизации, они учат нас собираться в нужный момент и планомерно доказать то, что ты уже освоил в рамках школьной программы.

Важно выработать свое личное отношение к сдаче экзаменов и взять на себя ответственность за свою жизнь! Найти свои аргументы, зачем это именно тебе и какой опыт ты получишь от этого. Посмотри на экзамен не только как на приговор и пугающую проверку, а как на важный опыт саморганизации и саморегуляции, целеполагания и планирования, развития своих умственных способностей, силы воли и характера. Это интересное время твоей жизни, и если ты потратишь его не только на получение нужного бала и заучивание информации, а еще и на развитие своих личных компетенций, любые проверки в ходе твоей будущей профессиональной деятельности будут тебе по плечу.

Представь подготовку и итоговую сдачу экзамена как свой личный проект с задачами, этапами, сроками и промежуточными результатами. Заранее познакомься с правилами проведения ЕГЭ и поучаствуй в пробном тестировании – это снимет эффект неожиданности на экзамене. Меняй умственную деятельность на двигательную. Не бойся отвлекаться от

подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивай перемену! Оптимально делать 10-15-минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

### **Что важно делать, чтобы подготовка к экзаменам привела к успеху?**

Главное — распределение повторений во времени:

- надо разделить темы подготовки по дням.
- повторять надо 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 проговаривать материал своими словами близко к тексту. Подглядывать в текст лучше только тогда, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут;
- чтобы запомнить информацию надолго, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.
- **поощряй себя и делай себе комплименты!**

Во время экзаменов организм испытывает стресс, и это нормально. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие.. Для стимулирования работы мозга побалуйте себя орехами, курагой, изюмом, шоколадом, минеральной водой.

Накануне экзамена надо обязательно выспаться! Вкусно позавтракать, одеться в соответствии с поводом и, имея прекрасный внешний вид (пусть даже не соответствующий внутреннему содержанию), отправиться на экзамен.

Итак, ты на экзамене. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

#### *Мышечная релаксация*

Прими удобное положение, положи руки на колени и закрой глаза. Сосредоточь внимание на руках. Тебе нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позволь ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

#### *Дыхательная релаксация*

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Прими удобную позу, закрой глаза и сосредоточься на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

### *Игра «Стряхивание»*

Простой способ избавиться от неприятных чувств. Начни отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляй, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с тебя как с гуся вода. Потом отряхни свои ноги от носков до бедер. А затем потряси головой. Теперь отряхни лицо. Представь, что весь неприятный груз с тебя спадает, и ты становишься все бодрее.

### *Приятное воспоминание*

Если ты чувствуешь неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи, сделай так. Вспомни свой опыт успешного решения подобных проблем в прошлом и твердо скажи себе: «Я решал задачи и сложнее. Решу и эту!»

### *Подышал, успокоился? Вот и хорошо!*

В начале экзамена тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит выигранное время!

### *Соблюдай правила поведения на экзамене!*

### *Сосредоточься!*

### *Начни с легкого!*

*Пропускай!* Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

*Набирай баллы!* Для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы идеально. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на вопросы, которые знаешь наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

### *Читай задание до конца!*

### *Думай только о текущем задании!*

*Запланируй два круга!* Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными заданиями, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

*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.

*Проверяй!* Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

*Будь уверен: каждому по силам сдать экзамен, если иметь позитивный настрой, заботиться о своем душевном равновесии и находить время на отдых и психологическую разгрузку, планировать учебу и подготовку как проект, поэтапно его реализовывать без паники и страхов.*

**Но если тебе кажется, что у тебя не хватает поддержки и сил, страхи и сомнения нет возможности контролировать, то звони на номер 8 800 2000 122 и психологи помогут разобраться с этим стрессом, снять накопившееся напряжение, подскажут, какие приемы саморегуляции можно использовать, чтобы контролировать ситуацию и свое самочувствие в ней.**

В твоей жизни будет еще много жизненных экзаменов с проверкой твоей силы воли, человеческой порядочности, твоих ценностей и выборов, выдержи это достойно ради того, что для тебя важно и ради чего ты живешь! *Никто не знает, каковы его силы, пока их не использует.*

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ СДАЛ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШО СДАЛ ЭКЗАМЕН?**

Если ребенок не сдал или недостаточно хорошо сдал экзамен, родители должны быть рядом, чтобы поддержать и выслушать своего ребенка – без криков и паники».

Родителю надо взять себя в руки, пришло время задуматься о том, как помочь ребёнку вернуться в колею обычной жизни.

Лучшим решением будет провести доверительную беседу с ребенком. Убедить ребенка в том, что жизнь продолжается, это не конец света.

Да, в первые дни после провала ЕГЭ может показаться, что это конец всему, падение в пропасть, из которой нет возможности выбраться. Вы должны доказать ребёнку — это всего лишь тёмная полоса, за которой неминуемо придёт светлая, а не хвост и то, что под ним. **Важно при этом не притворяться, что все хорошо — откровенно скажите — вы расстроены, но убиваться из-за этого нет смысла.**

Расспросить ребенка о его планах на будущее после школы. Если поступить в вуз не получилось из-за низких баллов ЕГЭ, следует отбросить стереотипы и рассмотреть вариант с поступлением в колледж при университете. Если такой вариант не подходит, можно попробовать дать ребенку передохнуть один год после окончания школы, чтобы он, не спеша самостоятельно понял, что ожидает от будущего.

Не стоит возлагать большие ожидания на ребенка, а также обещать ему дорогостоящие подарки. Или же посыпать голову пеплом, давая понять, что родители очень расстроятся в случае неудачи. Надо знать, что причина неудовлетворительных результатов ЕГЭ, зачастую, кроется не в том, что ребенок неспособный, а в том, что он **плохо настроен на процесс подготовки к сдаче экзамена.**

Родителям необходимо обратить внимание на то, что период после ЕГЭ – это время повышенного риска суицида среди выпускников, поэтому важно оставаться рядом с ребенком, чтобы поддержать его в трудную минуту. В приоритете все-таки должно быть здоровье ребенка, и оно намного больше

значит, чем амбиции взрослых. А некоторые устраивают конфронтацию, а потом удивляются, что ребенок, считая, что не оправдал каких-то ожиданий взрослых, решает уйти из жизни.

**Родители в такой ситуации должны говорить ребенку: «Все, что от меня зависит, я сделаю, я с тобой, я на твоей стороне».**

*Категорически нельзя говорить ребенку: «Мы в тебя вкладывали-вкладывали, кормили тебя... А ты что?».*

### **Психологическая техника «Мой счастливый день»: как поменять настрой с минуса на плюс?**

Техника «Мой счастливый день». Вспомните радостные и удачные дни, когда получали удовольствие от жизни — вы тогда были уверены в своих силах, смотрели на жизнь оптимистично, были полны позитивной энергией.

Мы можем возвращаться в наше прошлое и вспоминать, что важного и позитивного было в нем, какие мы тогда были, и благодаря чему у нас получалось позитивно смотреть на мир и радоваться каждому дню. Эти воспоминания помогут понять, на что сейчас можно опереться в поисках внутреннего ресурса.

#### **Как это можно сделать?**

##### **Анализируем прошлое**

- Вспомните такой день и нарисуйте его в мельчайших деталях и красках, подпишите дату. Хорошенько подумайте: что было особенного в том дне, чем он запомнился? Что вы чувствовали в тот период времени, какие переживания вас наполняли? Что вам давало ощущение счастья или просто позитива? Что нужно сейчас, чтобы просыпаться и засыпать в хорошем расположении духа? Что в вашей жизни уже есть для счастья, а чего пока не хватает? Насколько счастье зависит от внешних условий, а насколько — от внутреннего состояния? Чему вас научил тот день? Что из ощущений того времени можно использовать для настоящего?

- Вспомните день или даже несколько, когда вам удалось справиться с чем-то сложным или найти неожиданное решение — что тогда помогло? Это может быть какое-то качество или жизненный принцип, чей-то совет, какая-то установка. Например, «Лучше сделать и жалеть, чем жалеть о том, что не сделал», «и это пройдет», «если зачеркнуть минус, то получится плюс», «Случилось — сделал вывод и живу дальше»

- После того, как вы найдёте то, что вас поддерживает и придает сил, сделайте это своим творческим символом или талисманом и попробуйте облечь в какую — то форму или визуализировать в картинке. Это может быть коллаж из журналов или фотографий, рисунок, фраза на листочке, убранный в кулон или кошелек, вышитый символ. Носите его всегда с собой и помните о том ресурсе и позитивном настрое, который у вас есть.

##### **Позаботьтесь о будущем**

- Когда настроение снова улучшится, и ваши дни опять будут радовать вас, напишите письмо в свое будущее, чтобы прочитать его, когда снова будет трудно.

- В этом письме расскажите, о чем вы думаете в этот хороший момент вашей жизни, что чувствуете и благодаря чему этот день удачный и позитивный, что помогло сделать его таковым, какие усилия и действия вы совершили для этого.

- Сделайте себе несколько напоминаний о том, что еще можно сделать в трудный и безрадостный момент, чтобы вернуть себе позитивный настрой, и отметьте, что совсем не нужно делать, чтобы не загнать себя в угол.

- Запечатайте письмо и спрячьте его до нужного времени в тайное место, о котором знаете только вы.

### Уважаемые выпускники!

Подготовка к экзаменам, сдача экзаменов и ожидание экзаменационных оценок – это стрессовые ситуации, связанные с большим напряжением организма, которые всегда были, есть и будут.

Но, несмотря на это, вы оказались стойкими и сильными в этой трудной ситуации, решили сдавать экзамены, сделали первый серьезный шаг к своей взрослой цели, во многом определяющий ваше будущее.

Ведь каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение *не сдаваться!*

*Никто не знает, каковы его силы, пока их не использует.*

В этой сложной ситуации каждый из вас нуждался и нуждается в поддержке и помощи.

Взрослые делали для Вас – выпускников все необходимое, чтобы процедура сдачи ОГЭ/ЕГЭ была максимально безболезненной

За вас волновались и волнуются педагоги, и родители! Оказывали и оказывают вам помощь и поддержку. Замечательно, когда есть поддержка и помощь.

Но если по каким-то причинам вы не хотите рассказать о своих переживаниях близким людям, страх перед экзаменом и перед ожиданием экзаменационного результата парализовал вас, что вы не в состоянии справиться с силами, то вы всегда можете рассчитывать на поддержку Детского телефона доверия 8 800 2000 122.

Всегда помните Телефон доверия всегда готов Вам помочь.