**Рекомендации учащимся**

Хочется говорить с каждым из вас лично. Экзамены – это испытание. Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают, переплывают, забираются, изучают, принимают решения. Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них. Вот и ЕГЭ – воспринимай их как очередное испытание. Ты же всегда хотел быть взрослее и самостоятельнее – час настал! Стресс – это хорошо, это даже бодрит! Для преодоления испытаний у человека есть универсальный механизм – стресс. Коротко говоря – это выброс адреналина и других стимуляторов организма. Они мобилизуют скорость мышления, память, работоспособность и выносливость – вообще все!

Многие любят это состояние напряжения, соревнования и даже опасности, стремятся к ним – спортсмены, например, люди опасных профессий.

Нервы мешают? Сейчас тебе важно разобраться, насколько ты можешь полагаться на свои нервы и на способность успешно использовать или преодолевать стресс.

Вариантов всего-то два:

**Первый:** у тебя крепкие нервы и ты можешь на них рассчитывать на протяжении всех ЕГЭ. В этом случае мы объясним тебе, как их мобилизовать и дальше не мешать им правильно работать.

**Второй:** нервы слабы, и возникает чувство, что они могут подвести в любой момент. А в этом случае мы объясним тебе, как их готовить к испытаниям и повышать твои способности в ситуации стресса.

Приступим. Первый вариант: у тебя крепкие нервы. Если ты узнаешь себя в большинстве из приведенных ниже характеристик, считай, что твои нервы – как раз крепкие.

• С детства ты не боялся риска, а рискуя – даже нравился себе!

• Всегда интересовался окружающим миром, многое облазил и исследовал.

• Уже к концу младших классов школы учился самостоятельно, почти без помощи родителей.

• Дальше в 5-7-х классах твоя успеваемость не снизилась или даже улучшалась.

• Тебе были интересны самые разные ситуации испытания способностей, знаний, умений, силы и смелости, а «предстартовые» волнения были тебе приятны.

• Экзамены и подготовка к ним были для тебя привычным делом.

• На самих контрольных и экзаменах ты был радостно возбужденным, делался более собранным, а мышление и сообразительность ускорялись.

• Тебе было радостно делиться с родителями, одноклассниками и друзьями своими достижениями, в том числе и в учебе, помогать им в подготовке к экзаменам.

• Неудачи на экзаменах по-хорошему злили, после них хотелось «выступить» лучше; никогда не думал о себе как о потерянном или неполноценном человеке.

Если ты с крепкими нервами, твоя текущая задача – мобилизуй свои мозги и дальше не мешай им работать! Сначала самые простые, можно сказать «бабушкины» советы.

Питайся регулярно и часто, раз 5 в день или чаще, но не перед сном. Ешь подряд все, что с витаминами – овощи, фрукты, ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимоны и апельсины.

Не занимайся по ночам – заканчивай занятия не позже 22:00 – 23:00. Перед сном около часа отдыхай и переключай внимание на что-то спокойное.

Спи не меньше 8-ми часов; можно в начале второй половины дня – еще 1,5 часа сна.

Занимайся примерно так, как в институте, «парами» – по 1,5 часа. Умей переключаться, в получасовых перерывах, между «парами» применяй приемы переключения внимания – чашку чая/кофе, послушай успокаивающую музыку), юмористическую передачу, подвигайся под бодрящую музыку (типа аэробики), ненадолго позвони другу/подруге.

Применяй прохладный или контрастный душ с утра и успокаивающие теплые ванны вечером (хвойные, ароматизированные).

По-хорошему советуем - на время подготовки и сдачи ЕГЭ никакого Интернета! Если только он не требуется тебе только для подготовки. Ничего искусственно воздействующего на мозги.

Теперь – о более сложных способах обеспечения успеха.

Ты – сам себе психотерапевт.

Каждый человек имеет массу способов мобилизировать себя и преодолевать трудности, возникших у него на основе жизненного опыта. Сначала определи свой потенциал достижений. Перед самим началом подготовки к ЕГЭ вспомни все свои достижения в учебе и в любых самостоятельных делах (их может оказаться и сотни!) и почувствуй себя в каждом из них. Эти состояния называют «Я победитель!». Похвали себя за каждое из них. Далее на протяжении всей подготовки к ЕГЭ думай и поступай как победитель! Перед началом каждого занятия или перед экзаменом представляй себя в состоянии «Я победитель!» и удерживай себя в нем до конца каждого экзамена.

Можешь применять аутотренинг. Для этого при закрытых глазах, в положении лежа или полулежа, проведи самовнушения расслабления в мышцах рук, ног, туловища. Как начнешь это чувствовать, перейди к внушению теплоты и тяжести в них, ровного и спокойного дыхания и сердцебиения, прохлады у лба. Дальше начни мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них и на этой основе внушай себе уверенность и спокойствие в подготовке и на экзаменах, готовность к успеху. Наконец – произнеси про себя формулы бодрости и выхода из сеанса аутотренинга, сосчитай до 5 и открой глаза. Продолжительность одного сеанса аутотренинга – 10-15 минут. Проводи до 5-6 таких сеансов в день – при утреннем пробуждении, в промежутках между занятиями, перед сном (в этом случае – без формул бодрости и выхода из сеанса).

Тренируй свою способность к волевой мобилизации. Проанализируй способы, какими ты начинал успешные для себя дела и поддерживал себя при возникновении препятствий – что говорил себе, какие вызывал настроения, какие отдавал себе приказы о начале дела. Составляй план действий на каждый следующий день, а также – на случай возникновения препятствий. Представь, что бы делали в твоей ситуации твои любимые герои из книг и фильмов, или авторитетные для тебя взрослые, и поступай также – они не подведут!

**Семья – твой психотерапевт.** Попроси родителей и других родственников создать тебе подходящую атмосферу: общались бы с тобой в перерывах между занятиями. Рассказывайте друг другу по вечерам о самом успешном за день и хвалите друг друга; воспоминайте прошлые успехи в любых делах.

**Помощь репетиторов – твой выбор.** Этот способ подготовки к ЕГЭ не является обязательным. Репетитор для тебя – не столько для изучения предмета, сколько для тренировки. Решение о репетиторах принимай сам на основе консультации с преподавателями школы и родителями. Начинай занятия с репетиторами по тем предметам, по которым чувствуешь себя пока еще неуверенно. Думается, достаточно будет репетиторства по двум-трем предметам – в первую очередь по тем, которые потребуются в конкурсе в институт. Успеха тебе в этой программе!

Учеба в институте – одно из самых сложных дел в жизни юноши и девушки. Не все к нему готовы. Но, может быть, и не нужно быть готовым именно к институту? Успех в жизни – это ведь не только учеба, но и самостоятельная работа, своя семья! Россия – страна ремесленников и рукодельниц, страна мастеровых мужчин и работящих заботливых женщин! Если ты признаешь эту традицию в себе, тогда твоя задача: на ЕГЭ достойно завершить школу, после выбрать престижную и «непотопляемую» ни в какие кризисы рабочую профессию и – вперед!

Не знаешь, какую профессию выбрать, можем и тут дать совет:

• Вспомни все свои успешные дела за последние годы: к какой сфере деятельности они относились – вот в той и твоя профессия.

• Обратись к психологам: они проведут тебе разные тесты для определения склонностей к профессиям, назовут их себе, после этого – думай самостоятельно.

Специально для юношей – нечего бояться армии! Армия жизни не помеха, наоборот, это тот опыт, которого у тебя нигде и никогда больше не будет. Тем более – всего-то один год; ты и не заметишь, как он пройдет!

Нервы – нервами, а все равно – хочу в институт! Начни следующий раздел. Если ты узнаешь себя в приведенных признаках, читай дальше – о том, какие у тебя есть способы укрепить нервы и повысить шансы на успех.

Второй вариант. Слабые нервы – как это выглядит?

• С детства ты помнишь, как тебе было страшно оставаться в одиночестве, в темноте, были страхи животных, высоты, незнакомых людей и ситуаций.

• В школе возникали страхи проявить себя, начать какое-нибудь дело, отвечать на уроке, особенно – у доски, страх допустить ошибку.

• В трудных ситуациях или ожидая их, ты пытался (-ась) избежать их.

• Например, домашние уроки оттягивал под любым предлогом.

• На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшали мышление («ничего не соображал»), что не решались даже и те задачи, которые на обычных уроках решались без труда.

• Ты пытался скрывать от родителей свои неудачи в учебе, даже привирать.

• Переживал любые неудачи так сильно, что оценки ухудшались, или, наоборот, пропадало желание их улучшить, возникало неверие в себя.

• У тебя были трудности в учебе, а успеваемость ухудшалась – в 3-4-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах.

• Были периоды длинной в учебный год и больше, когда интерес к учебе пропадал, было неохота ходить в школу (до прогулов!) и не хотелось готовить уроки дома.

**Важен не интеллект, а способ его использования!**

Учиться в вузе при неготовой к тому нервной системе – дополнительное испытание. При подготовке к вузу и к ЕГЭ тебе придется многое сделать одновременно и быстрее, чем в прежние годы – взрослеть, укрепить нервы, развить свою способность учиться! При таком решении используй 11-й класс и весь период подготовки к ЕГЭ как полигон для тренировки себя. Для хорошего использования своего интеллекта тебе необходимо быстро организовать те ресурсы личности, которыми ты сейчас располагаешь. Развивай свою организованность и волю. Будни и выходные – организуй и все возьми под контроль! Для этого веди деловой дневник/ежедневник. Старайся планировать вообще все – время занятий, отдыха, еды, общения, даже развлечений. Принцип: что накануне спланировано, то сегодня сделано! Развивай в себе психологию успеха! Планируй достижения на каждый день. К достижениям может относиться конкретная оценка по конкретному предмету: учись готовить отдельные уроки так, чтобы назавтра получить на них планируемый результат – «четверку» или «пятерку». Учись поддерживать себя в делах (в школе, что дома, что за их пределами). Для этого при завершении каждого дела найди небольшое время (буквально минуту!) на три взаимосвязанных и очень важных для тебя упражнения.

Первое: похвали себя за успешное дело и за то, что в нем понравился себе.

Второе: проанализируй, как ты поступал, чтобы сделать дело, и какие новые навыки в тебе возникли в результате него. К таким навыкам могут, например, относиться следующие: самовнушение, позволяющие тебе не отвлекаться от дела. Непрерывные самоодобрения. Воспоминания о прошлых успехах. Самоприказы. Разделение дела на его отдельные этапы (действия) и ободрение себя при завершении каждого из них.

Третье: используй новый опыт организации дела – для организации уже ближайших следующих дел. Развивай свою устойчивость к стрессам. Проанализируй свои способы преодоления стрессов в ситуациях, когда тебе удалось подготовиться к ситуации испытания или преодолеть переживания после нее.

К приемам преодоления стресса при подготовке к испытанию в твоем возрасте относятся:

- определение, какой смысл имеет для тебя предстоящее тебе дело;

- детальное планирование предстоящего дела с вариантами действий в случае помех или неудачи;

- написание «шпаргалок», конечно, не для попытки их пронести на экзамен, а для тренировки памяти и верных текстов ответов;

- аутотренинг уверенности в себе (вернись выше в 1-й раздел);

- приемы укрепления нервов (смотри дальше); общение с родственниками и друзьями в перерывах между занятиями и при подведении положительных итогов каждого дня.

Для снятия стресса после кризисной ситуации в твоем возрасте эффективно: пребывание в покое (15-30 минут) или непродолжительный сон (1-2 часа); легкая еда; ванны или души; приемы переключения деятельности (вернись выше в 1-й раздел); легкая физкультура; занятия с психологом или психотерапевтом.

Сравни эти способы, поблагодари себя за каждый из них, выбери лучшие для использования в период подготовки к ЕГЭ. Тренируй их ежедневно и совершенствуй.

Признаки, что репетиторы тебе в толк:

• Стал лучше понимать предметы.

• Появились переживания успеха в учебе и удовлетворения собой.

• Стало интереснее учиться, а репетиторы оказались хорошими людьми.

• Улучшились результаты в школе, а учителя к тебе как бы подобрели.

• Стал увереннее себя чувствовать при размышлении о будущем и на занятиях на подготовительных курсах в институте. Попроси репетиторов многократно моделировать тебе ситуации экзаменов, особенно – по мере приближения времени ЕГЭ.

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

*• Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.*

*• Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.*

*• Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события.*

*• Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;*

*• Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей.*

*• Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.*

Используй такие формулировки самовнушений:

*Я уверенно сдам ЕГЭ.*

*Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.*

*Я с хорошим результатом пройду все испытания.*

*Я спокойный и выдержанный человек.*

*Я смогу справиться с заданием.*

*Я должен сделать то-то и то-то....*

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

**В день перед экзаменом**

• День сдачи ЕГЭ - очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.

• Осознай то, что ЕГЭ не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.

• Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.

• Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.

• Если тебе не сразу удается сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотрись - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.

• Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.

• Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.

• При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.

• Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.

• Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Перед началом тестирования**.

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать и т.д). Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

**Во время тестирования.**

1. Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.

2. Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

3. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.

4. Начни с лёгкого!

5. Думай только о текущем задании!

6. Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

7. Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить явные ошибки.

**Желаем успехов!**

ПРИЛОЖЕНИЕ: Техники расслабления (релаксации)

Чтобы во время экзамена избежать переутомления, можно использовать различные приемы релаксации, аутотренинг. Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени.

**Мышечное расслабление** «Кинг-Конг»

1.Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

2.Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза. Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.

**Дыхательные упражнения:** «Растопить узоры на стекле»

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

Вздохи

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

**Концентрация на дыхании**

Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут. Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите. С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу. Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен… Я расслаблен…». Повторяя эти слова, вы можете почувствовать, как все больше расслабляетесь.

|  |
| --- |
|  |