

## Рекомендации для учащихся 9, 11-х классов

### Как справиться с волнением на экзамене?

В первую очередь, надо понимать, что от волнения на экзамене никто не застрахован. Например, анализ ошибок, которые появляются на ЕГЭ, показывает, что очень часто эти ошибки «глупые» – несуразные, по невниманию, волнению, а не по незнанию, то есть, такие, которых можно было бы избежать. Для того чтобы избежать таких ошибок, познакомься с правилами, которые помогают быстро справиться с волнением на ЕГЭ.

1. Перед экзаменами высыпайся, максимально сократи время пребывания в социальных сетях и в видеоиграх, побольше двигайся и бывай на свежем воздухе, не сиди на диете - тебе важно быть в хорошем физиологическом состоянии. Это поможет твоему мозгу наиболее успешно функционировать на экзамене.
2. Исследуй свое волнение, пойми его. Чего именно ты боишься, что вызывает у тебя наибольшее беспокойство? Ты это с кем-то обсуждал(а)? Проговори вслух свои страхи, скажи, о чем переживаешь. Попробуй оценить, не преувеличены ли твои опасения. Продумай и обсуди с кем-то, кому ты доверяешь, свои действия.
3. Обрати внимание на то, что у тебя уже есть какие-то собственные проверенные, знакомые способы, позволяющие взять эмоции под контроль. Вспомни учебные ситуации или события в личной жизни, когда ты испытывал(а) сильное волнение. Удавалось ли тебе хотя бы немного успокоиться? Что этому помогало? Тебе надо отвлечься или, наоборот, сосредоточиться? Как ты справляешься с тревогой на контрольных? Поможет ли тебе, если ты выйдешь, немного пройдешься, умоешься? Вспомни все способы, которые ты используешь для снижения волнения.
4. Контролируй свой внутренний диалог, то есть то, каким тоном и что именно ты говоришь самому себе. Часто волнение связано с очень критическим и недобрый внутренним диалогом. Вспомни, что ты мысленно говоришь себе, если сталкиваешься с неудачей. Ты себя ругаешь, осуждаешь? Говоришь себе «не обращай внимания»? Оба эти способа не конструктивны. Вместо этого мысленно поддержи себя: признай, что тебе тяжело, мысленно скажи что-то доброе в свой адрес, поддержи сам(а) себя. Если сразу не получается сменить содержание внутреннего диалога с собой, меняй сначала скорость, громкость, тон своей внутренней речи. Пробуй сказать себе что-то привычное мягче, ласковее, внимательнее. Будь на своей стороне.

### Что делать, если ты не сдал ЕГЭ?

Конечно, об этом даже думать не хочется. Но обдумать некоторые варианты действий на этот случай надо.

1. Ты можешь выбрать какие-то варианты поступления, для которых хватит твоих баллов. Если твои результаты оказались ниже порогового уровня, ты можешь действовать как девятиклассник – пойти в техникум или колледж. Если специальность в колледже или техникуме такая же, как в вузе, то после окончания колледжа ты можешь поступить в вуз, даже не сдавая ЕГЭ. Если ты сдал ЕГЭ выше порогового уровня, но не на том уровне, как требует желаемый вуз, ты можешь посмотреть, какие вузы примут тебя на бюджетное отделение с твоими баллами. Вполне возможно, что найдутся варианты, которые тебя устроят.

2. Ты можешь посвятить следующий год подготовке к пересдаче ЕГЭ. Как можно чаще проходи тренировочные ЕГЭ, это очень помогает подготовке. Используй время себе на пользу.
3. Ты можешь начать работать. Это даст тебе хороший жизненный опыт, заработок, поможет лучше справляться с трудностями и понять, чем ты хочешь заниматься в жизни. Если твои профессиональные предпочтения остались такими же, как в 11 классе, обязательно готовься пересдать ЕГЭ
4. Если тебя призовут в армию. Не паникуй. Почитай советы о том, как к этому подготовиться. Посоветуйся с теми, кто уже отслужил. Верь в себя и уважай себя. Отслужив в армии, ты станешь взрослее и сильнее.
5. Не замыкайся в себе. Обсуди свои переживания с любым близким человеком.

### **Главные правила успеха на ЕГЭ**

1. Помни о ЕГЭ, когда учишься, но учись не ради ЕГЭ.
2. Учись осмысленно и действуй себе на пользу.
3. Занимайся регулярно: чем чаще ты повторяешь какие-то действия, тем лучше ты их осваиваешь.
4. Тренируйся, пробуй.
5. Когда пройдешь пробные экзамены, подумай, чем объясняются твои ошибки и правильные ответы. Спроси учителей и выпускников предыдущего года о типичных ошибках на ЕГЭ. Избавляйся от того, что приводит к ошибкам, и развивай все то, что тебе помогает.
6. Дели подготовку на небольшие выполнимые шаги.
7. Ставь перед собой конкретные цели, каждую из которых можно достичь за день.
8. Используй приемы быстрого освоения материала.
9. Освой приемы совладания с волнением. Используй поддержку и опыт взрослых.
10. Избавляйся от «похитителей времени» – блуждания по интернету, видеоигр, длительного пребывания в социальных сетях.

---

### **Советы выпускникам**

ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

### **Некоторые полезные приемы**

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

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

### **Рекомендации по заучиванию материала**

Главное – распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется 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 воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

---

## Чем родители могут помочь выпускникам при подготовке к ГИА?

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом внушают уверенность детям в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Во время экзаменов основная задача родителей – создание эмоционально- спокойной, доверительной атмосферы. Спокойствие родителей – залог того, что их дети полноценно подготовятся и наилучшим образом продемонстрируют свои знания на экзаменах. Поэтому родителям важно быть спокойным и уверенным, демонстрируя это словами и всем поведением своему ребенку.

Чтобы снизить накал собственной тревоги, можно проделать ряд упражнений:

1. «Выдохнуть» и расслабиться: вы проделали огромную работу длиной в 11 классов, ваш ребенок не первый и не последний, кому предстоит пройти через ГИА. В целом, страх сдачи экзамена сильно преувеличен.
2. Смоделируйте ситуацию «провала»: представьте, как ваш сын или дочь сообщают о несдаче экзамена. Переживите заранее чувство грусти, а, может быть, обиды или злости. Этот прием позволит свести к минимуму тревогу и стресс предэкзаменационного периода.
3. Мысленно доведите ситуацию до абсурда. Сценарий прежний – ребенок не сдает ГИА (получает не те баллы). Неужели после этого он пойдет на вокзал и станет бездомным? Смешно же. Пофантазируйте на эту тему вместе, обнимите ребенка и посмейтесь. Детям важно чувствовать вашу поддержку и любовь вне зависимости от оценок и баллов.

Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха. В этом, могут помочь следующие фразы: «мы в тебя верим», «у тебя получится, отдохни и попробуй еще раз», «мы бы не смогли так, как ты», «мы не ожидали, что ты столько уже выучил, столько помнишь и знаешь», «мы знаем, что ты сможешь сам решить задачу, выполнить задание, если мы тебе немного поможем» и т.п.

Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Важно помнить – экзамены, это не вопрос жизни и смерти. Поищите вместе с ребенком запасные варианты или «пути отхода». Подумайте, что будете делать, если наберете не желаемые 90, а 75 баллов. Может быть, вашему ребенку будет полезнее потратить год на что-то более для него важное: путешествия, хобби, работа.

Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжается, это помогает ему чувствовать себя более уверенно. По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной

области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться. Чтобы помочь ребенку, можно поделиться личным опытом прохождения различных испытаний и помогать в подготовке к ГИА.

Вы можете принять активное участие в подготовке детей к ГИА, выполнив следующие рекомендации:

- очень важно уделить внимание организации пространства: отдельная комната, тишина, не отвлекать и загружать объемной домашней работой;
- определите режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ГИА). Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы;
- организуйте сбалансированное питание;
- соберите информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности;
- непосредственно во время подготовки, обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки;
- проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли;
- договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Наконец, очень важно, понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им вопросы, темы, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно просто спросив его «Как я могу тебе помочь?»

Помните, безвыходных ситуаций не бывает. Поддерживайте ребенка, общайтесь, слушайте, успокаивайте и подбадривайте. Только вы чувствуете его беспокойство особенно остро и в силах подобрать самые нужные слова. Лучше вас никто этого не сделает.

**Успехов!**

---

## Советы родителям

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

## Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

### **Организация занятий**

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

### **Питание и режим дня**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... Разумеется, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность...

### **Как готовиться к экзаменам?**

Этот вопрос встает перед каждым старшеклассником по мере приближения учебного года к концу.

Прежде всего, режим дня в экзаменационный период не должен отличаться от обычного. Вставайте, как и в учебное время, в 7:00-7:30 утра. Не забывайте о завтраке. Участвовать в упражнениях должны все группы мышц, особенно мышцы плечевого пояса, шеи, спины. Зарядка и душ придадут вам бодрость на весь день.

Завтрак должен быть сытным и обязательно горячим: омлет, каша, сосиски, чай или кофе с молоком, хлеб с маслом. Все это можно быстро приготовить самостоятельно.

Теперь – за занятия. Заранее наметьте тот объем материала, который нужно повторить. Начинайте повторение с более легких вопросов, постепенно переходя к сложным. Ведь ваш организм должен «вработаться» в дневной учебный режим. Занятия в утренние часы наиболее плодотворны: ведь именно в это время (с 10:00 до 12:00) у большинства учащихся отмечается первый подъем уровня работоспособности. Как и в школе, через каждые 45 минут устраивайте 5-10-20 минутные перерывы. Встаньте на это время из-за стола, походите по комнате, выйдите на балкон. Можно сделать два-три гимнастических упражнения: наклоны в стороны, потягивания, дать отдых глазам.

Через три часа занятий, примерно в 11:30, перерыв должен быть более длительным (40-60 минут). После второго завтрака (творог, молоко, яблоко) выйдите ненадолго во двор.

Можно покататься на велосипеде, поиграть в мяч. После такого отдыха на воздухе можно еще позаниматься полтора-два часа.

В следующий 1,5-2 часовой отдых нужно пообедать, в после обеда – погулять на улице, лучше всего в парке или сквере. В хороший летний день можно сполна использовать все его возможности – поиграть в бадминтон, теннис, даже искупаться, если пляж недалеко. Только не советуем загорать. В это время дня солнце очень жаркое и принесет вам только вред. Позагорав, вы вряд ли сможете сесть за книги.

Прогулка на свежем воздухе хороша, но помните, что с 16:00 до 18:00 часов вы сможете еще многое повторить, потому что в это время, как и утром, начинается второй подъем работоспособности. Ведь раньше именно в это время вы начинали выполнять домашние задания. И было бы бессмысленно упускать его для занятий, «убив» на спортплощадке или во дворе. Заниматься следует так же, как утром, то есть 2,5-3 часа с небольшими перерывами через каждые 45 минут. В 19 часов книги и тетради нужно отложить до следующего утра.

На ужин рекомендуем кисломолочные продукты, каши. Не ешьте на ночь мясные, рыбные и бобовые блюда: они плохо перевариваются и нарушают сон.

После ужина – отдых. Не спешите садиться к телевизору и компьютеру. Их лучше на время подготовки к экзаменам исключить из своего распорядка. Это не отдых от занятий, а дополнительная нагрузка на глаза и нервную систему. Лучше выйти еще на час на улицу. Не старайтесь освободиться от своих обычных обязанностей по дому, ведь смена деятельности – лучший отдых.

Спать следует ложиться не позже 22 часов. Перед сном хорошо проветрите комнату, в которой вы спите, а на ночь оставляйте форточку открытой. В теплые летние ночи можно спать и с открытым окном, если оно оснащено сеткой от насекомых и не выходит на шумную городскую магистраль.

Таким должен быть каждый ваш день подготовки к экзаменам.

Но в день перед сдачей экзамена так много заниматься не следует. Поэтому планируйте расписание своих занятий так, чтобы в этот день заниматься только до обеда. А после обеда нужно хорошо отдохнуть, погулять в парке, во дворе. Раньше лягте спать, приготовив заранее все для завтрашнего дня.

Как видите, приведенные выше советы просты и легко выполнимы. А об их эффективности можно судить по такому факту: потерпевшие на экзамене неудачу часто приходят к врачу с жалобами на головные боли, головокружение, быструю утомляемость. Постепенно в беседе выясняется, что все эти жалобы – следствие неправильно организованной подготовки к экзаменам. «Утром подолгу спал...», «Ходил в кино, читал детективы», «По вечерам долго занимался...», «Допоздна сидел у телевизора, компьютера» – вот из чего складывается предэкзаменационный период у этих горе-учеников.

Во время подготовки к экзаменам обязательно полноценное регулярное питание. В этом вам, конечно, должны помочь взрослые. Не злоупотребляйте сладостями, надеясь повысить свою работоспособность. Головной мозг лучше работает при полноценном разнообразном питании. В дневной рацион должны быть включены мясо, рыба, овощи, фрукты, фруктовые соки, кисломолочные продукты, растительное и сливочное масло.

И еще раз о ненужном волнении. Не секрет, что некоторые ученики боятся экзаменов, несмотря на то, что хорошо к ним подготовлены. Это часто приводит к срыву на экзамене. В этом случае лучшее успокаивающее средство – самоубеждение. Приучайте себя к мысли о том, что вы знаете ответ на любой вопрос. Экзамены у вас принимают ваши же преподаватели, доброжелательно к вам настроенные. Представьте, что экзамен – это праздник. А он и в самом деле праздник. Надеемся, что в этом вы убедитесь.

**Успехов вам, друзья!**