

**Памятка для учащихся**  
**«Психологическое сопровождение ГИА, ЕГЭ**

**или**

**Как научиться психологически**  
**готовить себя к ответственному событию?"**

**Советы психолога учащимся за месяц до ГИА, ЕГЭ:**

*Май-Июнь каждого года самые напряженные месяцы в жизни выпускников, родителей и педагогов.*

*Помните, что психологический стресс, переживаемый в этот период абсолютно нормальная реакция вашего организма.*

*Главным условием успешной сдачи ГИА, ЕГЭ, конечно, является предметная подготовка, но и её бывает недостаточно для успеха.*

*Человек, прежде всего, существо биологическое (а уж потом – социальное), соответственно тревожность проявляется в первую очередь на физиологическом уровне (потливость, дрожь, диарея и т.п.).*

*Именно поэтому, говоря о средствах психологической поддержки, особое внимание стоит обратить на те, которые воздействуют на психофизиологическом уровне.*

**Рекомендации учащимся за месяц до экзаменов:**

**1.Равномерно распределяйте умственную нагрузку при подготовке к экзаменам, силы вам еще потребуются!**

**2.Заучивая материал, повторяйте его по 20 минут.** Эффективно повторение утром и перед сном. Чтобы перевести и закрепить информацию в долговременной памяти постепенно увеличивайте период между повторениями.

**3.Воспроизводите запоминаемый материал своими словами, близко к тексту. Если забыли – не спешите подглядывать! Память тренируется в процессе припоминания, а не чтения! Если не можете вспомнить нужную информацию в течение 2 минут – посмотрите в источник.**

**4. Чередуйте занятия и отдых:** 50 минут умственной нагрузки/10 минут двигательной активности (лучше гимнастические упражнения) или релаксационного отдыха.

**5. Соблюдайте режим питания, пейте много воды, позволяйте себе прогулки.** Для эффективной работы мозга нужен кислород!

**6. Сейчас, как никогда, вашему организму нужен полноценный сон, увеличьте его время на час.**

**7. Научитесь пользоваться техниками дыхательной и мышечной релаксации.** Они очень помогут на экзамене!

**Рекомендации выпускникам за месяц до экзаменов:**

1. **Правильно питайтесь:** принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов).

2. **Занимайтесь физическими упражнениями** – делайте утреннюю гимнастику.

3. **Рассчитывайте свои силы, отдыхайте.** Выспитесь накануне экзамена.

4. **В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций, споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.**

5. **Думайте о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете.** Помните, что первую половину баллов получить достаточно просто.

**Рекомендации учащимся ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА:**

**Сосредоточьтесь, потратьте время на оценку каждого вопроса, распределите силы и время, выполнив следующие действия:**

1. **Если есть возможность выбора, прочтите по очереди каждый вопрос.**

2. **Без суеты, спокойно**

–определите «хорошие» вопросы и отметьте (карандашом) их двумя «галочками»;

–решите, на какие вопросы вы можете попытаться ответить (это вопросы, по которым вы знаете, хотя бы часть ответа), и отметьте их «галочкой»;

–«плохие» вопросы отметьте «крестиком»

3. Начинаяте отвечать с «хороших» вопросов, т.е. с тех, в ответах которых вы уверены.

4. Спокойно относитесь к тому, что вокруг уже все пишут ответы! Обдуманым выбором и обоснованной стратегией работы на экзамене вы обеспечиваете себе большее число баллов.

**- Осознанное дыхание:** сядьте удобно, расслабьтесь, спину держите прямо. Делайте неглубокий вдох, выдох; затем второй глубже, выдох; и третий - полной грудью, после чего выдыхайте медленно, чтобы выдох по времени был равен трем вдохам. Выполняйте не менее 3-х минут.

Важность дыхания для регулировки психоэмоционального состояния трудно переоценить. Дыхание регулируется нервной системой

и, при определенной цикличности вдохов и выдохов, может ею управлять!

По мнению физиологов, вдох связан с возбуждением нервной системы,

выдох - с ее торможением, поэтому помните, что:

<b>медленный ВДОХ и быстрый ВЫДОХ</b>	<b>мобилизует функции нервной системы</b>
<b>быстрый ВДОХ и медленный ВЫДОХ</b>	<b>успокаивает нервную систему</b>

- При сильных отрицательных эмоциях подышите

уступами: 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов (заменяет смех).

Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Простой способ – расслабление рук. Положите руки на колени или на стол и закройте глаза.

- Мышечная релаксация: наиболее простой способ – расслабление рук. Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол, закройте глаза. Сосредоточьте внимание на руках: ощутите тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему

*быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.*

### **ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА:**

*Саморегуляция при стрессе, состоянии нервно-психической напряженности и утомления*

*Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, через:*

- управление дыханием*
- управление тонусом мышц, движением*
- воздействием словом*
- использованием мысленных образов*

### **Рекомендации учащимся СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:**

- 1. Смех, юмор, дурачество (позитивное настроение)*
- 2. Восстановление ресурсов организма (полноценный сон, полезная еда)*
- 3. Общение с природой и животными*
- 4. Телесное расслабление (водные процедуры, массаж, качели)*
- 5. Танцы, музыка (слушание, пение), рисование*
- 6. Прогулки на свежем воздухе, спортивные игры.*

### **Вы психологически готовы к ГИА, ЕГЭ если думаете так:**

- Я хорошо представляю, как проходит ГИА, ЕГЭ.*
- Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ГИА, ЕГЭ.*
- Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий.*
- Я не волнуюсь, когда думаю, о предстоящем экзамене.*
- Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене.*

•*Считаю, что могу сдать ГИА, ЕГЭ на высокую оценку.*

***ВСЕМ УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ, УСПЕШНОЙ СДАЧИ  
ЭКЗАМЕНОВ!***