

Памятка «Психологическое сопровождение экзамена»

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре экзамена? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет тебе лучше осознать и разобраться в проблемах;



- 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;

- Подумай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к экзамена: 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;

- Внимательно изучи инструкции по проведению и обработке материалов 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 формулы самовнушений. Повторяй в медленном темпе несколько раз, перед сном:

- ✓ Я уверенно сдам экзамен.
- ✓ Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- ✓ Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- ✓ Я спокойный и выдержанный человек.
- ✓ Я справлюсь.



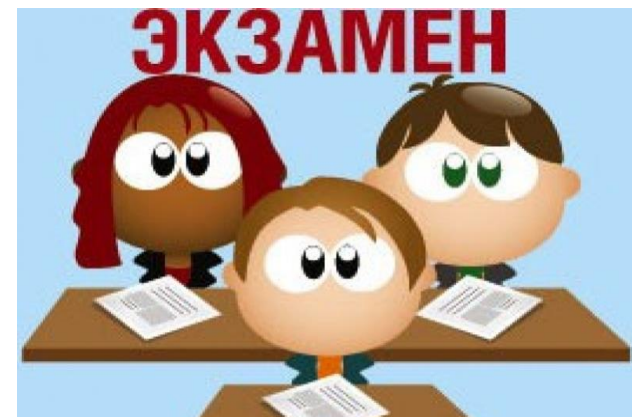
Автор буклета: Е.Г. Ромицына, к.п.н., доцент кафедры педагогики и психологии АО ИОО

г. Архангельск, 2017

Архангельский областной институт
открытого образования

ВЫПУСКНИКУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Экзамен – это значимое событие и для того, чтобы его успешно пройти, важен определенный психологический настрой. Волнение перед экзаменом может как мобилизовать Ваши силы (*при определенной степени стресса организм мобилизуется, и мозг работает активней*), так и наоборот помешать Вам сдать экзамен.



Хорошее знание предмета и хорошо спланированная подготовка уменьшат предэкзаменационный стресс. Однако чтобы эффективнее готовиться (*кто-то может долго читать учебник, кому-то надо заниматься по 20 минут и делать перерывы, кто-то больше любит готовиться в первой половине дня, а кто-то вечером*) и правильно вести себя на экзамене неплохо было бы знать особенности своего темперамента и характера.

ОПРЕДЕЛИ СВОЙ ТЕМПЕРАМЕНТ:

Сангвиник – у Вас живая мимика и выразительные движения, почти всегда хорошее приподнятое настроение. Вы легко привыкаете к новым обстоятельствам, *можете работать долгое время не утомляясь. Однако Вы не всегда ответственно выполняете то, что Вам не нужно или не интересно.*

Холерик – Вы бываете вспыльчивы, не сдержанны, но легко забываете об обидах. Вы постоянны в своих стремлениях и интересах, настойчивы. Вы ответственны и переживаете за результат своих действий. Однако вы не всегда правильно распределяете силы и *часто переутомляетесь, пытаясь сделать несколько дел сразу - нужно расставлять приоритеты. Разделите дело на части и выполняйте.*

Флегматик – Вы отличаетесь выдержкой, терпеливостью и самообладанием. Вас трудно разозлить или опечалить, у Вас медленный темп работы, можете увлечься и решать одно задание слишком долго, *однако, взявшись за дело, Вы доведете его до конца, необходимо лишь правильно распределить время.*

Меланхолик – Вы очень чувствительны, что позволяет Вам замечать то, что не видят другие. Для успешной работы Вам необходима эмоциональная поддержка окружающих и позитивный настрой. Если вы волнуетесь о чем-то, обязательно выговоритесь тем людям, которые вас поддержат. *Чаще вспоминайте о своих достижениях и победах.*

ТРИ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ:

1. Подготовка к экзамену:

- дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж);
- составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться;
- если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше;
- через каждые 40-50 мин. занятий необходим активный перерыв;
- материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме)



2. Накануне экзамена:

- настраиваться на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах стараться не замечать, не гнать, но и не «зацикливаться» на них;
- с вечера перестать готовиться. Выспаться как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

3. Во время экзамена:

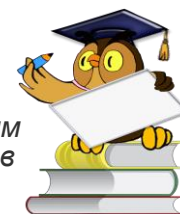
- познакомиться с вопросами и начать отвечать с того вопроса, который легче;
- выполнять психотехнические упражнения, которые позволяют управлять своим эмоциональным состоянием.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ:

- Уважаемые выпускники, Вы будете сдавать экзамен не в своей школе;
- каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;
- на волнующие вопросы Вы сможете получить ответы у руководителей пункта проведения экзамена, организаторов.
- заранее внимательно изучите «Правила для выпускников», чтобы многие вопросы по организации и проведению экзамена решились сами собой;
- ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзаменам, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.
- при необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, а также психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

Упражнение "Книга".

Необходимо представить себя книгой, лежащей на столе (либо любым другим предметом, находящимся в поле зрения).



Следует обстоятельно сконструировать в сознании внутреннее "самочувствие" книги - ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, страницы. Кроме этого, постарайтесь мысленно как бы "от лица книги" увидеть комнату и расположенные в ней предметы: ручки, бумагу, стул, т.д. Упражнение проводится в течение 3-5 мин. и полностью снимает внутреннее напряжение.