

Подготовка к ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

**Как успешно подготовиться к ОГЭ, ЕГЭ
без лишних волнений?**



Задайтесь вопросом: почему некоторые люди проходят аттестацию без лишних волнений, а другие, напротив, сильно волнуются?

Интересно то, что волнуются часто даже очень хорошо подготовленные ученики...



Почему люди реагируют по-разному на одну и ту же ситуацию?

Кого-то бросает в дрожь при одной мысли о предстоящих экзаменах.



А кто-то воспринимает экзамен как обычную процедуру, которую необходимо просто пройти и забыть.



Дело в том, что

1. Одни люди смотрят на экзамен, как на вызов своим способностям или обычную ситуацию проверки знаний.
2. Другие же воспринимают экзамен как что-то пугающее.

Почему так происходит?

Давайте немного разберемся.
Для этого возьмем в качестве примера трех ребят:
Таню, Леру и Петю.
Сразу оговоримся, что любые совпадения случайны, а персонажи -
вымышлены.



Таня - ученица 9-го класса. Таня очень волнуется перед экзаменом. Она боится, что у нее пропадет голос, начнут дрожать руки, мысли начнут путаться.



При этом Таня всегда очень ответственно относилась к учебе. Она «хорошистка».



Почему же она боится не сдать экзамен?

Таня испытывает **тревогу**, характерную для людей, которые очень ответственно относятся к себе и своей учебе. В реальности, если посмотреть на все ее умения, знания и навыки, можно удивиться — а почему, собственно, она волнуется?





Почему же она боится не сдать экзамен?

На самом деле, ее тревога возникает потому, что она сама предъявляет к себе очень жесткое требование, которое можно было бы сформулировать так:

«ТЫ ДОЛЖНА БЫТЬ
ИДЕАЛЬНОЙ В УЧЕБЕ.
ТЫ НЕ ДОЛЖНА
СОВЕРШАТЬ ОШИБОК».



Постоянное внутреннее, психологическое требование: «ТЫ ДОЛЖНА БЫТЬ БЕЗУПРЕЧНОЙ, ТЫ НЕ ИМЕЕШЬ ПРАВА НА ОШИБКУ», - в конечном итоге, делает ее неуверенной в себе. Из-за этого Таня помногу раз перепроверяет себя, боясь допустить ошибки.

Таня опасается того, что она не сможет соответствовать своим требованиям «ТЫ ДОЛЖНА». Это делает ее тревожной и неуверенной в себе.

Хотя Таня хорошо подготовлена к экзаменам, она продолжает сохранять неуверенность в себе и опасается, что на ГИА столкнется с серьезными проблемами.





Что мы порекомендуем Тане?

Позволь себе расслабиться!

Ты и так замечательный человек и прилежная ученица!

Все люди имеют право на ошибки. Совершенных людей не бывает. Если вам кажется, что вы встретили совершенного человека, то будьте осторожнее. Либо он пытается ввести вас в заблуждение, либо вы обманываете сами себя.

Наша привлекательность часто сокрыта как раз в нашем несовершенстве.



Постоянное требование – «**ТЫ ДОЛЖЕН**» или «**ТЫ ДОЛЖНА**»,
которое человек предъявляет к себе, редко помогают ему.

Чаще это требование делает его тревожным и недовольным собой.

Требование «**ТЫ ДОЛЖЕН**» мучает человека из-за того, что он неосознанно
создает идеальный образ себя и постоянно пытается ему соответствовать.

Несоответствие этому выдуманному образу делает его напряженным,
недовольным собой и окружающими.

Его постоянным спутником становится плохое настроение и самокритика.



Лера. Ну, тут и придраться не к чему! С детства Лера хорошо училась.

Почему она уверенно приближается к сдаче экзаменов и не будет волноваться во время ГИА?



Дело в том, что Лера уже **знает**, кем она станет в будущем, в какой институт или колледж пойдет учиться.

Она примерно знает, кем будет работать и как зарабатывать на жизнь. Лера давно сориентировалась в мире профессий и понимает, **зачем** ей нужно сдавать экзамен.

А если человек понимает, **ЗАЧЕМ** ему нужно что — то, он всегда найдет способ, **КАК** это сделать.

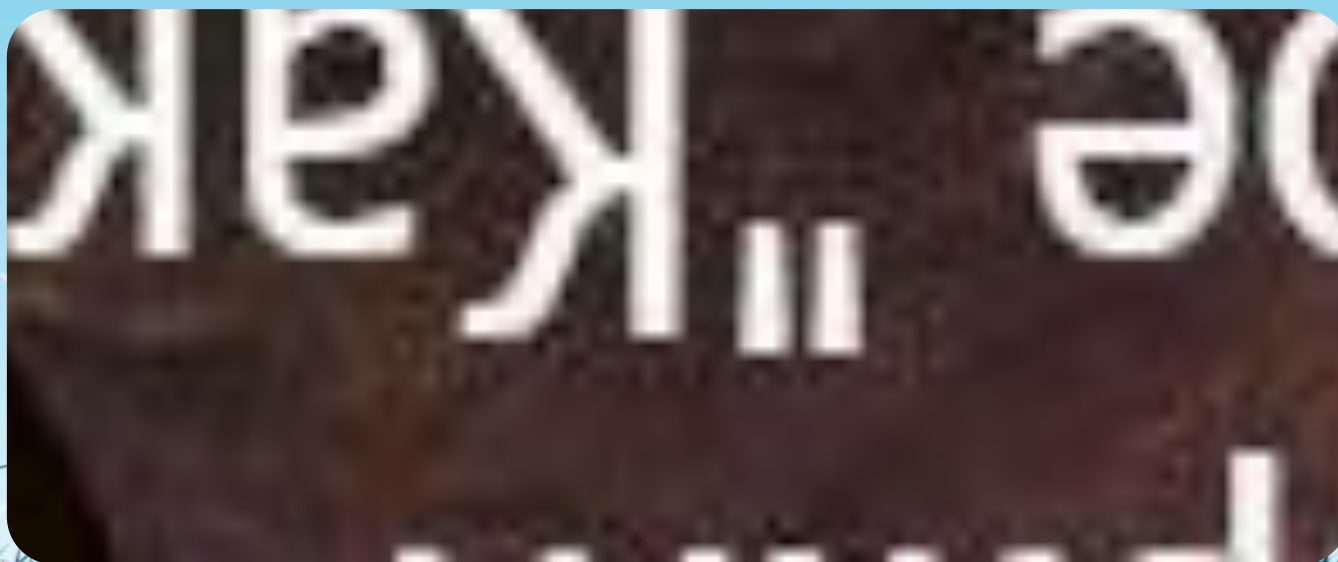


Вчитайся в высказывание немецкого философа и попробуй дай три ответа на вопрос «Зачем я сдаю экзамен?»:

1

2

3



Для Леры сдача экзамена - это просто небольшое испытание на пути ее личностного развития.

Она хочет освоить современную профессию, которая позволит ей обеспечить себе достойный уровень жизни.





Раньше Лера обижалась на то, что некоторые девочки смотрят на нее свысока, потому что она предпочитала учебу «тусовкам». Зато теперь она явно в более выгодном положении!



Петя. Хороший парень, общительный, немного, правда, эпатажный. Учиться ему, конечно, особенно никогда не нравилось.

Правда, по мере приближения к сдаче экзамена, Петя стал волноваться все больше и больше.



Вот и родители, обеспокоенные ситуацией, начинают постоянно его отчитывать и требовать, чтобы он, наконец, задумался о своем будущем и начал учиться.



Тревога. Петя тоже стал часто испытывать тревогу. Но если Таню тревога вынуждает прилагать еще больше усилий, то Петя, наоборот, чувствуя свое бессилие перед предстоящими экзаменами, испытывает еще большую тревогу. В конечном итоге, Петя вообще перестает учиться и наслаждается сегодняшним днем.



Чаще всего Петя утешает себя мыслями такого рода:

- Само собой как-то разрешится.
- Может, родители найдут способ решить проблему.

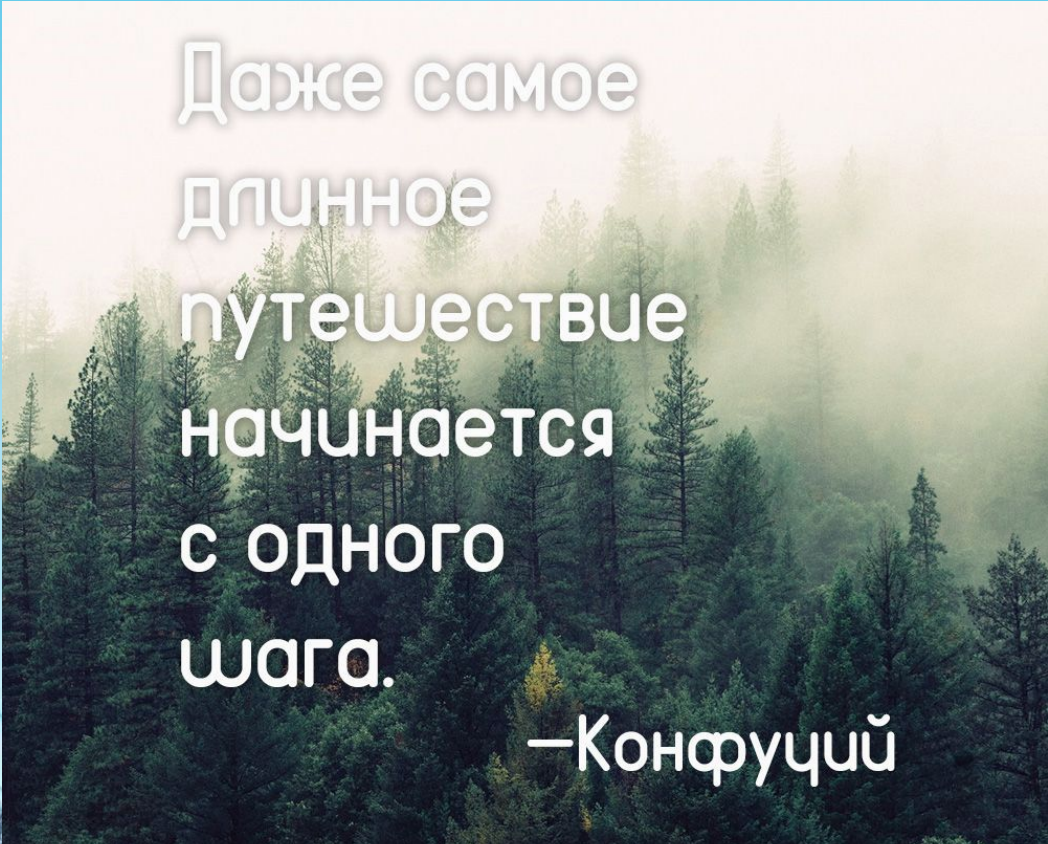
На экзамене Петя либо крайне волнуется, либо вообще безразличен к результатам, потому что знает, что у него ничего не получится.



Очень жаль! Нам всем очень хочется ему помочь. Все учителя, так же, как и родители, хотят, чтобы Петя прошел испытание. Ему следует перестать волноваться и постараться в короткий срок сделать как можно больше, приложив максимум усилий.



Петя должен усвоить простую истину:
«начать менять что —то в своей жизни никогда не поздно.
Даже незначительное с виду старание
всегда заметят и оценят окружающие люди».



Даже самое
длинное
путешествие
начинается
с одного
шага.

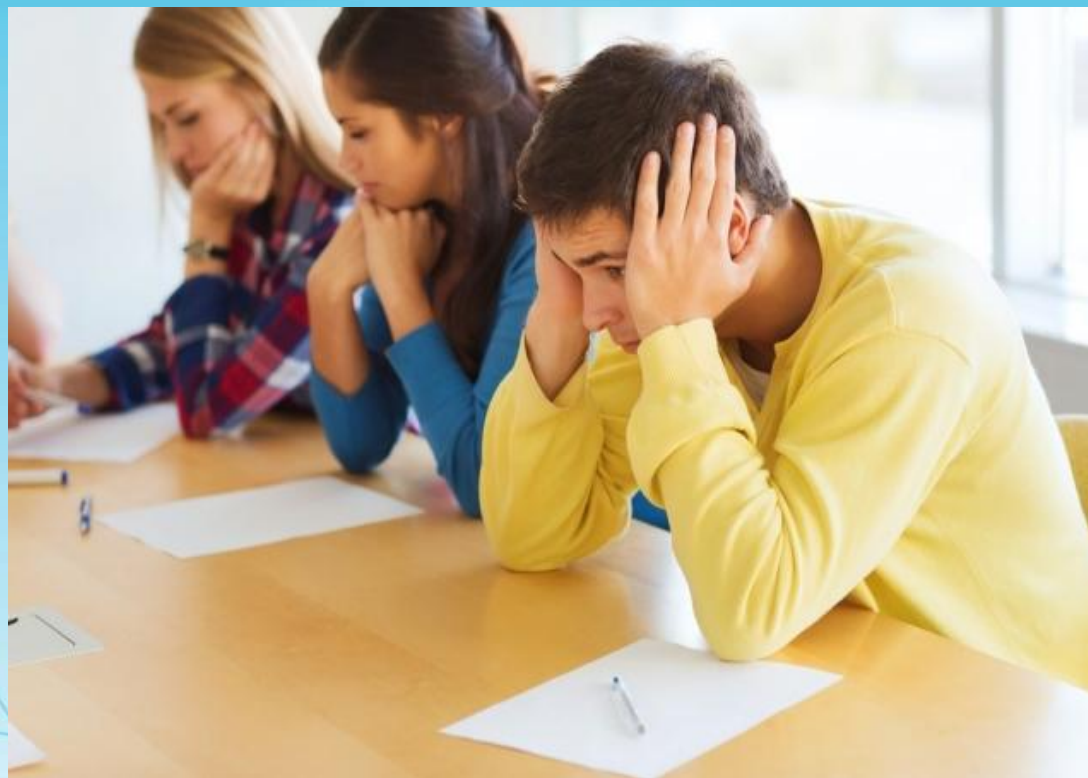
—Конфуций

Кстати, Тане следует поучиться у Пети легкому отношению к своей учебе.

А Пете следует поучиться у Тани ее старательности и ответственному отношению к учебе.



Три вымышленных персонажа показывают три наиболее популярные формы реагирования учеников на ГИА.

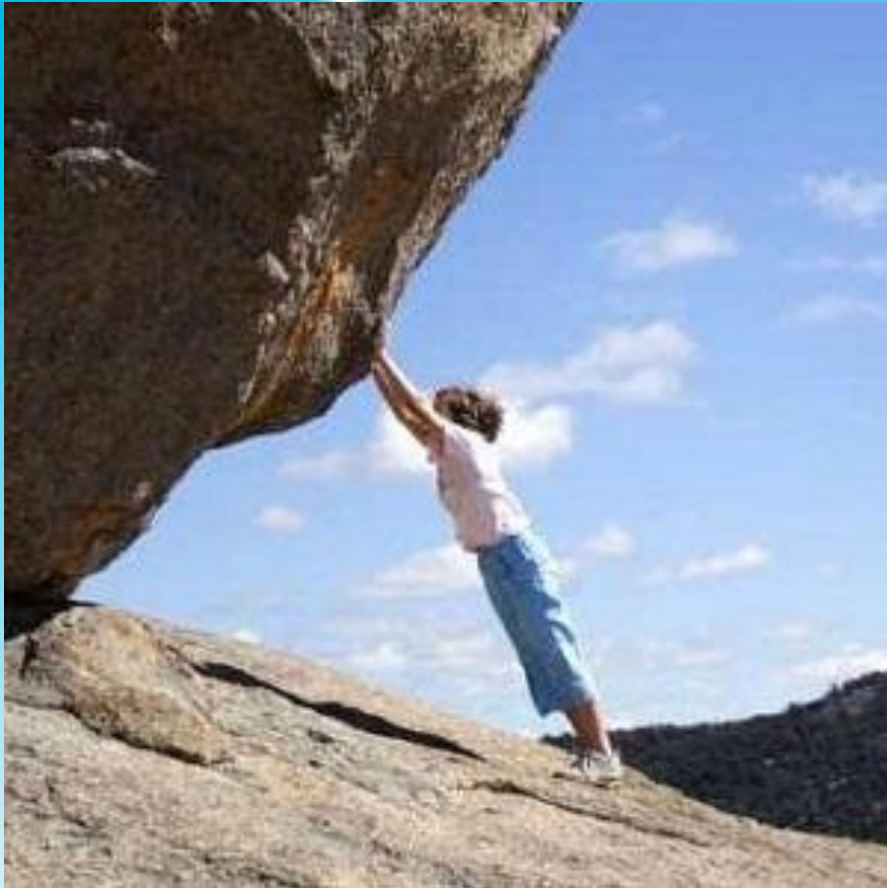


Есть еще множество видов реагирования.
И каждый из них зависит от того, какими ресурсами мы с вами
располагаем.

С любой ситуацией людям помогает справиться ресурс их личности.
Именно ресурс личности делает человека стрессоустойчивым.
Его отсутствие делает его менее стрессоустойчивым.



Как мы можем успешно пройти любое испытание, используя наш личностный ресурс?



Ресурс – это то, что помогает нам справляться со сложными задачами, это знания, умения и навыки, которыми мы обладаем.

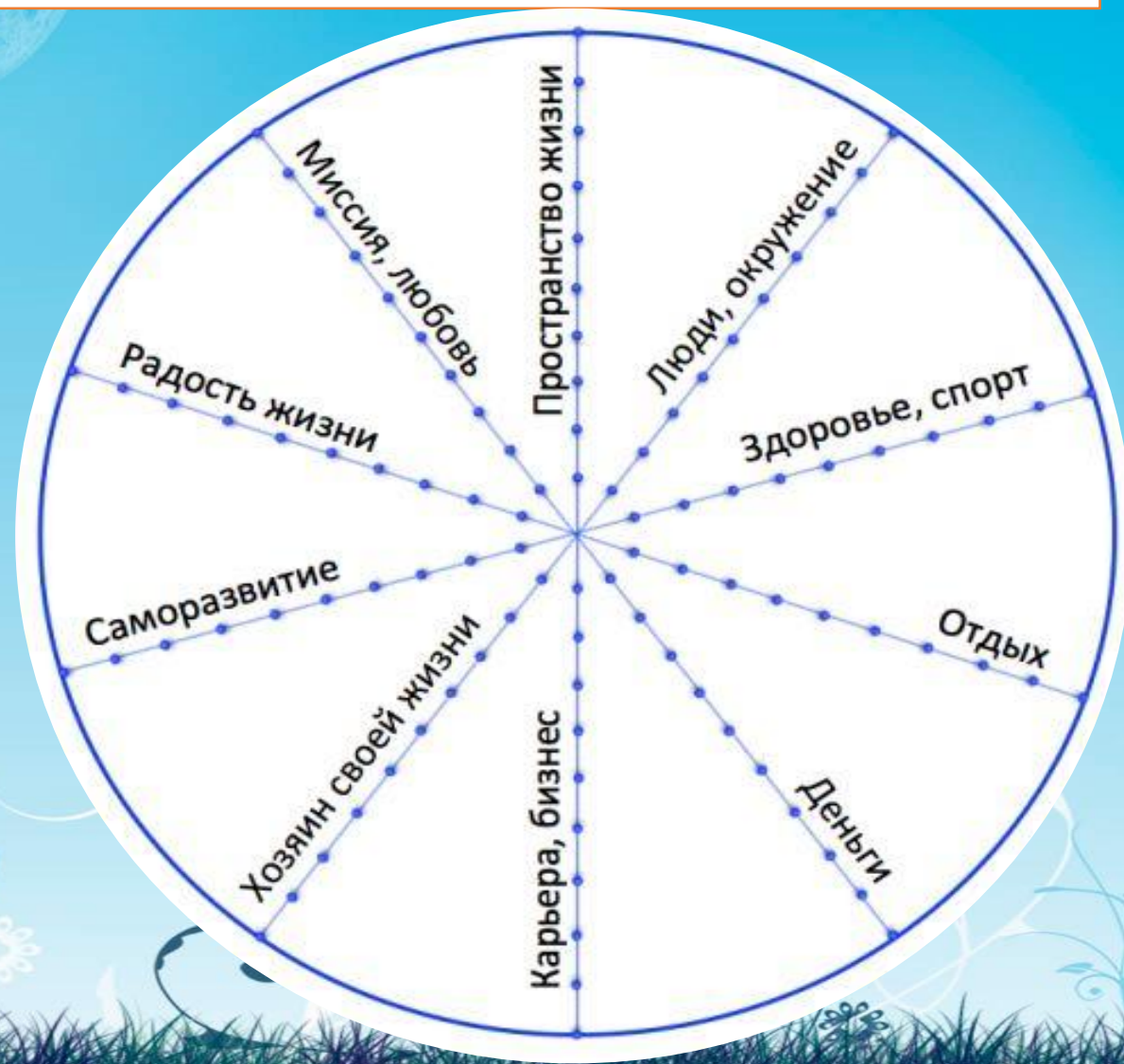
А еще это:

- наша уверенность в себе, высокая самооценка;
- наш опыт, даже если это негативный опыт;
- это наши друзья и близкие, на которых мы можем положиться.

Чем больше у человека ресурсов, тем успешнее он справляется с жизненными трудностями.

Всмотритесь в диаграмму. Это ценности и цели среднестатистического человека. То, чего вы хотите добиться в жизни.
Ваши цели – это и есть ваш главный ресурс.

- _ Заниматься саморазвитием
- _ Получать радость от жизни
- _ Быть хозяином своей жизни, самому определять, чем хочется заниматься
- _ Быть успешным в карьере, заниматься бизнесом
- _ Иметь деньги
- _ Иметь возможность хорошо отдыхать
- _ Заниматься здоровьем и спортом
- _ Окружать себя интересными людьми, общаться, иметь друзей

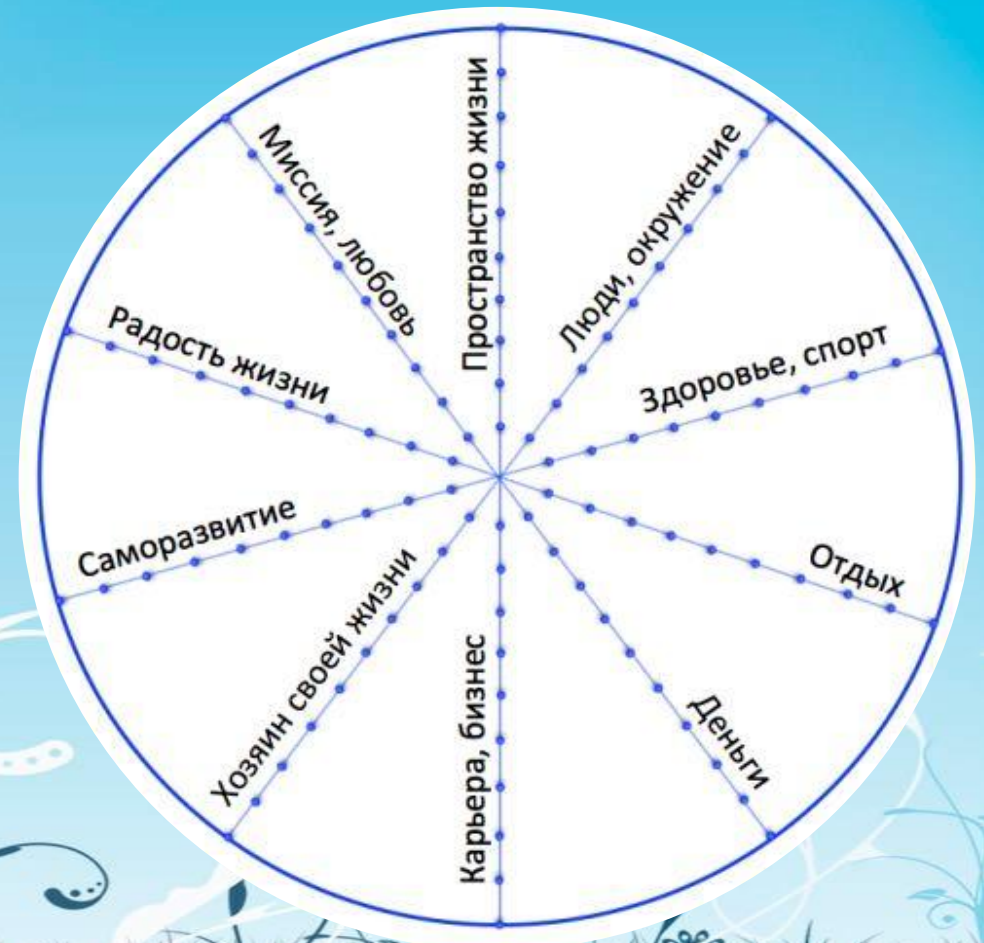


Проранжируйте в уме или на листе бумаги эти ресурсы цифрами от 1 до 8 по степени значимости для вас.

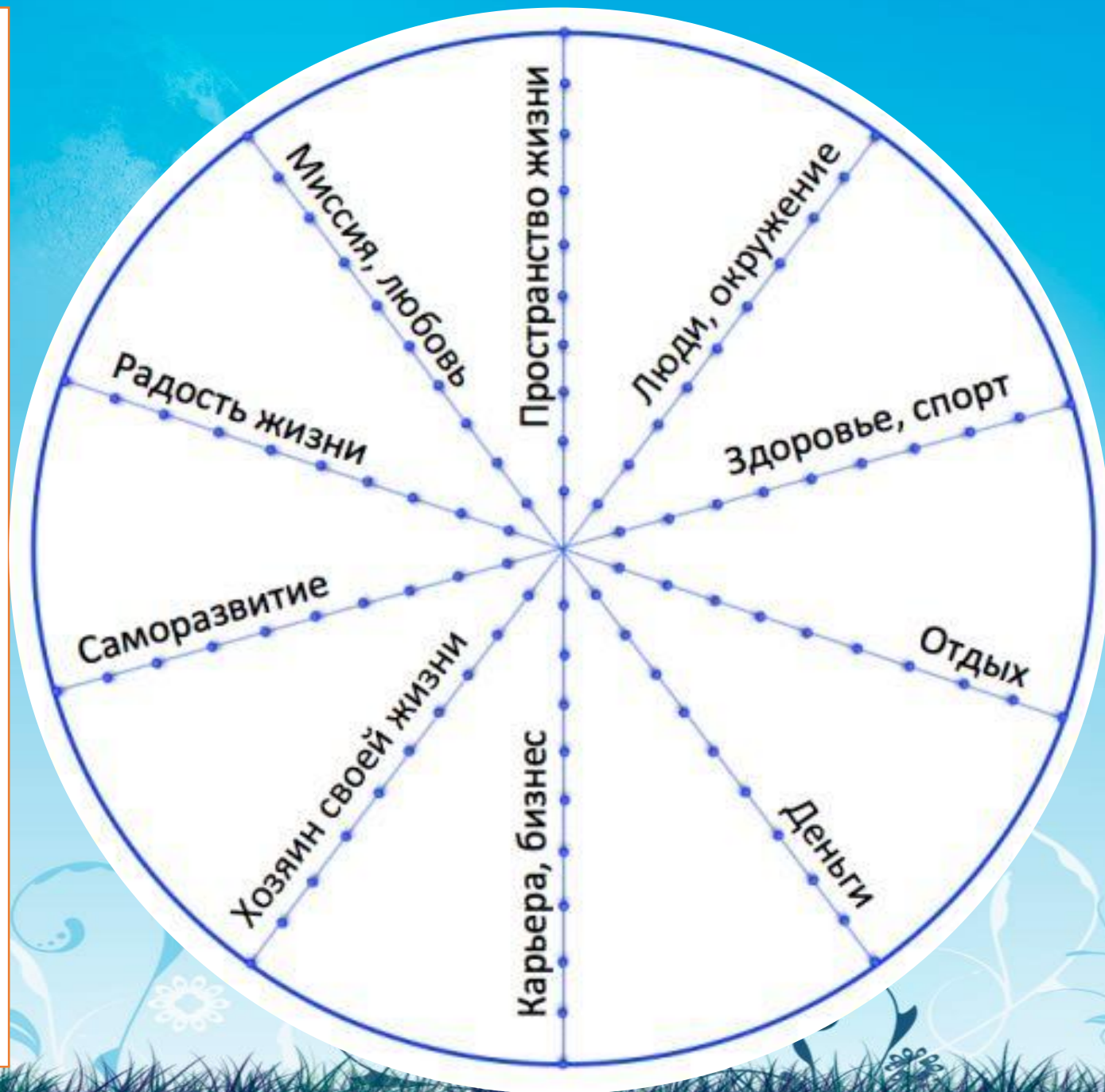
Пусть цифру 1 получит наиболее **важная лично для вас** цель.

Можете дополнить круг своими целями.

- __ Заниматься саморазвитием
- __ Получать радость от жизни
- __ Быть хозяином своей жизни, самому определять, чем хочется заниматься
- __ Быть успешным в карьере, заниматься бизнесом
- __ Иметь деньги
- __ Иметь возможность хорошо отдыхать
- __ Заниматься здоровьем и спортом
- __ Окружать себя интересными людьми, общаться, иметь друзей



А теперь
попытайтесь
принять тот факт,
что экзамены - это
лишь маленькое
испытание,
помогающее вам
ближе подойти к
достижению этих
целей.



Запомните: как только человек ставит перед собой **долгосрочную** цель, ему становится легче и интересней преодолевать любые испытания.

Дайте человеку цель,
ради которой стоит жить,
и он сможет выжить
в любой ситуации.

© Иоганн Гёте

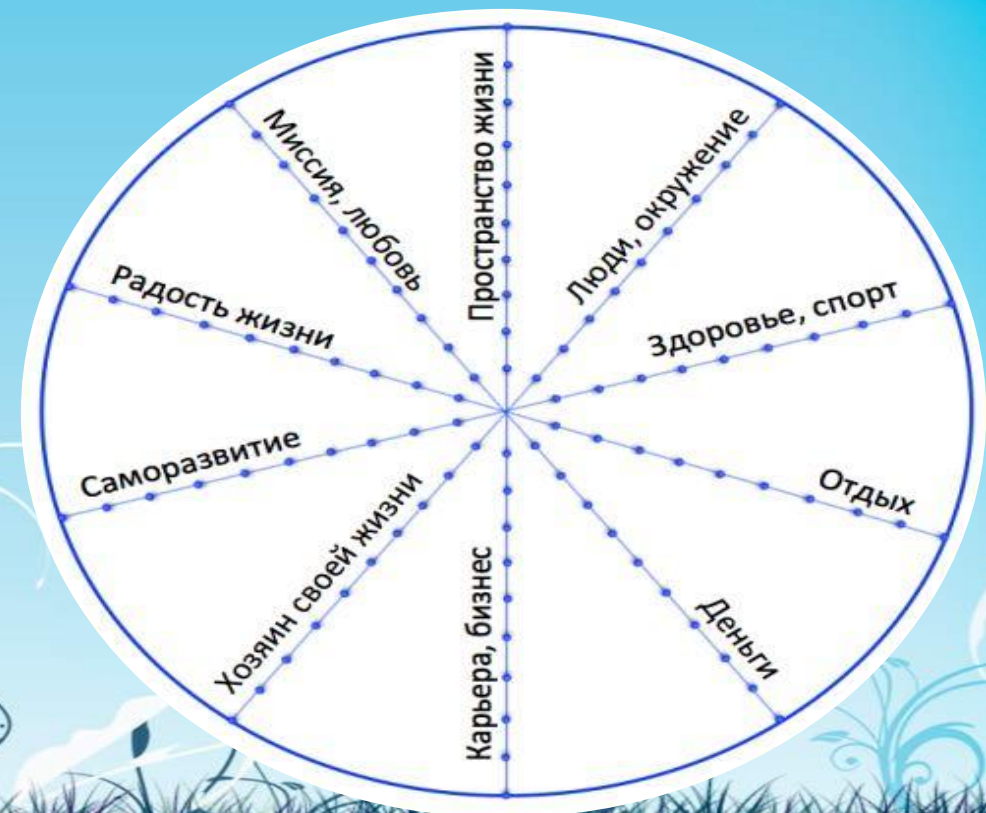


Сейчас ваша **цель** - сдать экзамен.

Но если подумать о своем будущем, можно понять,
что сдача экзаменов - всего лишь **задача** на пути достижения
более важной жизненной цели.

Какой?

Например, одной или двух из предложенного вам ранее круга ресурсов и целей.



Когда вам кажется, что
цель недостижима, не
изменяйте цель —
изменяйте свой план
действий.



Сейчас мы переходим к следующему пункту.

Пришло время конкретных действий, помогающих преодолеть тревогу и волнение перед экзаменами

Каковы наши действия?

**1. Поставьте себе цель.
Мы это уже проделали с вами.**



**2. Просто старайтесь, усердно
занимайтесь. Старание никто не отменял!**

3. Защитите свое «Я» от внешних влияний.



Что значит – защитить свое «Я»? Часто люди, окружающие нас, волнуются о предстоящем экзамене, как это не странно, больше, чем мы сами. Наши родители и учителя могут быть буквально на взводе.

Их побуждения очень хорошие, ведь они волнуются за вас. Но вот **тревога** имеет особенное свойство. Она ИНДУЦИРУЕТСЯ, то есть, легко передается другим людям. Например, нам от наших родителей.

Нам важно это понимать и стараться сохранять внутреннее спокойствие.

Попробуйте сами успокоить окружающих вас близких))



4. Займитесь ТАЙМ – МЕНЕДЖМЕНТОМ

ТАЙМ – МЕНЕДЖМЕНТ – это технология управления своим временем для достижения наибольших результатов



Спланируйте распорядок своего дня по часам и четко придерживайтесь его.

С 16:00 до 17:00 — делаю

С 17:00 до 17:30 — отдыхаю

С 17:30 до

Если необходимо изучить определенный объем материала, следует разбить его на количество оставшихся до экзамена дней и ежедневно осваивать именно ту «порцию» материала, которая отведена для изучения или повторения в один день, не больше и не меньше.



5. Не забывайте про физическую активность.

Физическая активность тонизирует ваш мозг. Это, в свою очередь, улучшает качество усвоения материала.

6. ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ.

Визуализируйте как можно чаще.

Учеными доказано – чем чаще вы думаете об успехе и представляете его себе, тем скорее вы его достигнете.

А люди, которые часто думают и представляют неудачи, чаще попадают в проблемные ситуации. Но визуализация - это не просто мечтание. Это образная постановка цели.



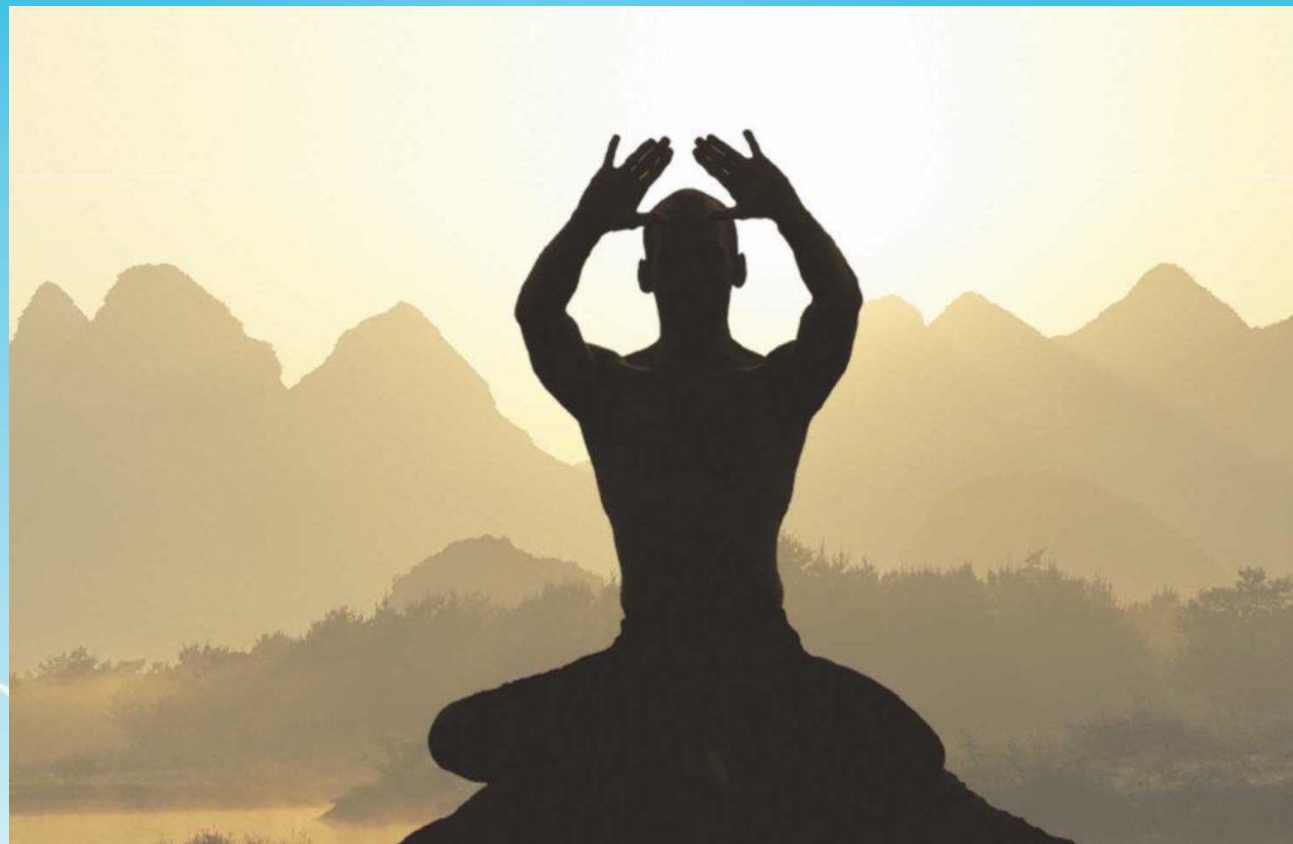


ВИЗУАЛИЗАЦИЯ:

Займите удобное положение, расслабьтесь, «включите воображение», детально представляйте ситуацию успешной сдачи экзамена.

7. Дистанцируйтесь.

Создайте дистанцию для того, чтобы посмотреть на ситуацию с другой стороны.



Попробуйте представить себе, что вы уже взрослый человек

Представьте себе ситуацию экзамена так, как если бы прошло пять или десять лет. В конечном итоге, спустя десять - двадцать лет, вы, скорее всего, с иронией будете вспоминать волнение, которое испытывали перед экзаменом. Вы будете рассказывать будущим выпускникам о том, как напрасно волновались перед экзаменом))



**Хотя! Не исключено, что вы не устоите перед соблазном и
немного сгустите краски)**



8. Используйте дыхательные и физические упражнения



Если вы не можете унять волнение, используйте наиболее распространенный прием: сделайте глубокий вдох (так, чтобы живот слегка поднялся) и постарайтесь медленно выдохнуть носом. После выдоха задержите дыхание на 2 -3 секунды и снова сделайте глубокий вдох. Повторяйте этот цикл в течение 3-5 минут.

8. Используйте дыхательные и физические упражнения



Если вы не можете унять дрожь в теле и чувствуете напряжение – соберите его в кулак. Сожмите кулаки предельно сильно, сфокусируйте внимание на кулаках и ощущении напряжения, которое возникает в пальцах. Затем, медленно расслабьте пальцы и постарайтесь прислушаться к ощущениям тепла, которое возникает в них. Несколько раз повторите упражнение.

Напоследок запомните: всегда говорите себе и другим —
я могу, у меня получится!

И избегайте формулировок типа:
я не буду волноваться, я не получу двойку.

И, конечно, не забывайте отдыхать.

В последний день перед экзаменом вам необходимо хорошо
выспаться. От этого зависит многое!



Удачи!

С Вами был психолог - Большаков Александр Сергеевич