



Советы как успешно сдать экзамены!!!

Чтобы успешно сдать **итоговые экзамены** за основную школу, необходимо сделать несколько важных шагов:

- Объективно оценить свой актуальный уровень знаний и пройти независимое тестирование по результатам обучения в 9-ом классе
- Опираясь на свои интересы, профориентацию и результаты тестирования уровня знаний выбрать направление дальнейшего обучения
- Наметьте программу подготовки к сдаче **ГИА** тех дисциплин, которые необходимы для поступления

Экзамены — это всегда волнение и переживания, а вступительные экзамены — еще и огромная ответственность за выбор своего будущего. Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья?

Рекомендации по подготовке к вступительным экзаменам.

Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, бумагу, ручки, карандаши и т.п.

В интерьере комнаты желательно иметь желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. В зависимости от того, кто вы - "сова" или "жаворонок", максимально загрузить первую или вторую половину дня.

Следует четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

Хорошо начинать - пока не устал, пока свежая голова - с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Обязательно следует чередовать работу и отдых - 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв (можно в это время сделать зарядку или заняться домашней работой).

Накануне экзамена, в последний день оставьте время для повторения.

Перед сном совершите прогулку, выспитесь.



Утром, перед экзаменом не вредно просто полистать учебник.

Как вести себя на экзамене.

Экзамен - это всегда стресс. Но что нам мешает с ним справиться? Подготовка к ответу на устном экзамене - это сложный и важный этап. От того, что вам удастся вспомнить, во многом будет зависеть ваша оценка. Если у вас хорошая зрительная память, и вы хорошо подготовились к экзамену, то страница учебника сама всплывёт перед глазами. Нужно только сосредоточиться и непременно успокоиться. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомнив на минуту что-либо смешное или приятное.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ:

Уважаемые выпускники!

Прежде, чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить:

- Вас встретят доброжелательные педагоги;
- каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;
- на все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Внимательно изучите «Правила для выпускников», тогда многие вопросы по организации и проведению единого государственного экзамена решатся сами собой.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзаменам, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

Следует выделить три основных этапа: 1) подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом, 2) поведение накануне экзамена, 3) поведение собственно во время экзамена.

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);

Накануне экзамена:

- настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но не «зацикливайтесь» на них;
- с вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

Во время экзамена:

- ознакомьтесь с вопросами и начинайте отвечать с того вопроса, который для Вас легче;
- практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

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.

Памятка «Психологическое сопровождение ГИА» для участников

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 ГИА? 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 ГИА: 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 формулы самовнушений:

Я уверенно сдам ГИА.

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 справлюсь.

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

Советы участникам ГИА

***Как настроить себя на успех, быть более собранным
и внимательным в день сдачи ГИА***

- День сдачи ГИА - очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.
- Осознай то, что ГИА 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 удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотришься - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.
- Сначала пробежись 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.

Желаем успехов!

Памятка «Психологическое сопровождение ГИА» для родителей

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

Помните, что ГИА сдает Ваш ребенок, поэтому оградите• его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;

Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной• позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался• разумного распорядка дня при подготовке к ГИА. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;

Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении• предметной подготовки по темам;

Помните, что ГИА – это не одномоментная акция, а• длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;

Расспросите, как ребенок сам себе представляет• процесс подготовки к ГИА. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;

Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим,• ободряющим тоном;

• Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ГИА. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».

Памятка «Психологическое сопровождение ГИА» для учителей

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

Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям• руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ГИА. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ГИА;

Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами• по подготовке Ваших учащихся к ГИА;

Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует• учащихся при подготовке к ГИА. Старайтесь отвечать на эти вопросы;

Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое• удачно выполненное задание;

Учите детей правильно распределять свое время в• процессе подготовки к ГИА, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;

Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это• значительно снижает уровень тревожности и

обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;

Продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы• могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ГИА, распределив ответственность между школой и семьей;

Познакомьте учащихся с методикой подготовки к ГИА. • Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;

Посоветуйте учащимся и их родителям, какими• дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ГИА;

• Уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ГИА.

Для участников ГИА.

Хочется говорить с каждым из вас лично.

Ничего, если дальше мы будем обращаться к вам на «ты»?

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 ГИА – воспринимай их как очередное испытание. Конечно, оно необычное, раньше ведь таких у тебя не было и твоё поколение – первое.

Ты же всегда хотел (-ла) 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 (-лась) риска, а рискуя – даже нравился (-лась) себе!
- Всегда интересовался (-лась) окружающим миром, многое облазил и исследовал (-ла).
- Уже к концу младших классов школы учился (-лась) 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 (-ла) радостно возбужденным (-ной), делался (-лась) более собранным (-нной), 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 (-ла) 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 22-2300.

Перед сном около часа отдыхай и переключай внимание на что-то спокойное (а не на боевики или фильмы «про любовь»).

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, посмотри короткий фильм (мультяшки, передачи о природе и т.п.), 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). Попроси родителей поочередно делать тебе массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром разминаниями и по китайским точкам – интенсивный, стимулирующий; вечером поверхностным растиранием – успокаивающий).

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. Никакого алкоголя! Напомним, что к нему относится и пиво, и алкоголь содержащие коктейли. Никаких стимуляторов – ни лекарственных, ни, тем более, кустарных и наркотических! Все это – путь к зависимости от них: в ситуации стресса она возникает очень быстро!

Теперь – о более сложных способах обеспечения успеха.

Ты – сам себе психотерапевт.

Каждый человек имеет массу способов мобилизовывать себя и преодолевать трудности, возникших у него на основе жизненного опыта.

Сначала определи свой потенциал достижений. Перед самым 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, приглашали на совместную еду.

Рассказывайте друг другу по вечерам о самом успешном за день и хвалите друг друга; вспоминайте прошлые успехи в любых делах.

Родители могут делать тебе массаж главного сейчас твоего инструмента – головы, можно еще и шеи, воротниковой зоны.

Успеха тебе в этой программе!

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.

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 (-лась) избежать их.
- Например, домашние уроки оттягивал (-ла) под любым предлогом.
- На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшали мышление («ничего не соображал (-ла)»), что не решались даже и те задачи, которые на обычных уроках решались без труда.
- Ты пытался (-лась) скрывать от родителей свои неудачи в учебе, даже привирать.
- Переживал (-ла) 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 ГИА тебе придется многое сделать одновременно и быстрее, чем в прежние годы – взрослеть, укрепить нервы, развить свою способность учиться!

При таком решении используй 9-й класс и весь период подготовки к ГИА 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: учишься готовить отдельные уроки так, чтобы завтра 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 (-лась) себе.

Второе: проанализируй, как ты поступал (-ла), чтобы сделать дело, и какие новые навыки в тебе возникли в результате него.

К таким навыкам могут, например, относиться следующие: Самовнушения, позволяющие тебе не отвлекаться от дела. Непрерывные самоободрения. 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 твоём 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 твоём 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 ГИА.

Тренируй их ежедневно и совершенствуй.

Нервы можно укреплять!

Режим. Удлини сон до 9-10 часов в сутки, из него 2-3 часа – дневной сон.

Питание. 4-6 раз в день, но не «до отвала», а до исчезновения чувства голода. Не есть непосредственно перед сном.

Сосредоточься на одном деле. На период подготовки ГИА исключи все дела, не связанные с ними – типа, встречи с друзьями и гуляния, любимые фильмы и сериалы (кроме тех, что используешь для снятия стресса); рекомендуем даже на это время оставить хобби.

Биостимуляторы интеллекта. К ним относятся такие природные средства, как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них): пирацетам (ноотропил), пикамилон, аминалон (все – после еды), глицин (до еды); другие ноотропы – по рекомендации врача.

Специально отметим: чтобы не было привыкания – никаких синтетических (искусственных) стимуляторов и ничего содержащего алкоголь; только – чай и кофе!

Успокаивающие. Рекомендуем только природные растительные успокаивающие и ничего содержащего алкоголь!

Лучшее противоневротическое сочетание, помогающее мобилизоваться интеллекту – травы валериана, пустырник, ландыш, Melissa, хмель, боярышник: смешать эти травы в равных долях; 1/3 сухого вещества на стакан воды залить крутым кипятком, накрыть «баней», отфильтровать и пить теплый раствор 2-3 раза в день (утро-вечер; утро-обед-вечер). Важно применять успокаивающие средства ежедневно и в одно и то же время. Утром перед экзаменом прими только биостимуляторы, а успокаивающие – нет.

Стимулировать интеллект начинай во втором полугодии 9-го класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до ГИА.

Тренируй свою способность учиться.

Попробуй самостоятельно планировать себе успехи в учебе в школе.

Начни с тех предметов, по которым у тебя и без того неплохие оценки, и улучши успеваемость по ним на балл. Если месяц такой тренировки даст результат, перейди к такой же тренировке успеваемости, но уже по предметам для ГИА и для поступления в намеченный институт. Если и это тебе удастся, продолжай так непосредственно до ГИА.

Если в твоей школе для 9-классников организованы консультации учителей, ходи на них, честно говори обо всем, что тебе неясно, старайся понять материал.

Утром перед ГИА:

- Сделай легкую зарядку, даже если раньше никогда ее не делал (-ла).
- Хорошо умойся.
- Легко позавтракай, можно – с теми же биостимуляторами; попей чай (он дольше действует как стимулятор, чем кофе).
- Надень самую удобную одежду и обувь, можно – ту, в которой уже были «4» и «5».
- Успокой родителей, что все будет хорошо! После чего выслушай их пожелания.
- Присядь «на дорожку» и проведи себе сеанс аутотренинга: с его помощью настройся на состояние «Я победитель!» и убери размышления обо всем постороннем.

Успеха тебе - и в программе укрепления себя и на ГИА!

А если неудача с ГИА? или Жизнь не закончилась!

Подготовка к ГИА – твоя тренировка к самостоятельной жизни!

Независимо от результатов ГИА, подготовка к ним готовит тебя заодно и к любым другим трудным жизненным

ситуациям, когда надо преодолевать себя, решать, самому (-ой) организовывать свой успех.

Если твое решение о поступлении в вуз осталось прежним, мы рады поддержать тебя: прежний опыт показывает, что вторая попытка с поступлением в институт лучше первой.

Можно думать, что и с ЕГЭ у тебя будет то же самое!

Не взваливай себя на плечи родителей!

Сам (-ма) ставь перед родителями задачу развития своей личности: это ты их организуешь, а не они – тебя, ты принимаешь решения о своей судьбе, а не они!

Демонстрируй родителям свою успешность – у них волнений по тебе будет меньше!

Теперь – Успеха тебе, и не в ГИА, а вообще – в жизни!