**МБОУ «Центр психолого-педагогической,**

 **медицинской и социальной помощи»**

**памятка**

**для выпускников школы**

**«Подготовка**

**к единому государственному экзамену»**

**Северодвинск**

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) — это новая реальность в нашем образовательном пространстве. И он радикально отличается от привычной формы экзамена.

В педагогических кругах проблемы и перспективы, связанные с ЕГЭ, активно обсуждаются с тех самых пор, когда он впервые вошел в школьную жизнь.
 В большинстве случаев считается, что специальной подготовки к ЕГЭ не требуется. Выпускникам достаточно пробного экзамена и инструкции по правилам поведения. Однако, ЕГЭ принципиально отличается от привычной формы традиционных выпускных экзаменов.

Для того чтобы лучше понять, что представляет собой ЕГЭ с психологической точки зрения, сравним его с традиционным экзаменом. Даже на первый взгляд очевидно, что ЕГЭ кардинально отличается как от устного экзамена, так и от традиционного письменного, поскольку последний не проводится в форме тестирования.

**Чем отличается ЕГЭ от обычного экзамена**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характеристики | Традиционный экзамен | Единый государственный экзамен |
| Что оценивается? | Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях. | Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать. |
| Когда можно узнать результаты экзамена? | На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней | Через более длительное время |
| Что влияет на оценку? | Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление | Оценка максимально объективна. |
| Возможность исправить собственную ошибку | На устном экзамене во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке собственной работы. | Практически отсутствует |
| Кто оценивает? | Знакомые ученику люди. | Незнакомые эксперты. |
| Содержание экзамена | Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)  | Экзамен охватывает практически весь объем учебногоматериала |
| Как происходит фиксация результатов? | В письменном экзамене – на том же листе, на котором выполняются задания. На устном – на черновике. | Результаты выполнения задания необходимо перенести на бланк регистрации ответов. |
| Стратегия деятельности во время экзамена | Унифицированная | Индивидуальная  |

**ГОТОВНОСТЬ К ЕГЭ включает**

Познавательный компонент (как результат обучения в школе):

* - Высокая мобильность, переключаемость.
* - Высокий уровень организации деятельности.
* - Высокая и устойчивая работоспособность.
* - Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.
* - Четкость и структурированность мышления, комбинаторность
* - Сформированность внутреннего плана действий

Личностный компонент:

* - Наличие собственного адекватного мнения о ЕГЭ
* - Самооценка – умение адекватно оценить свои знания, умения, способности
* - Самостоятельность мышления и действия, целеустремленность

Процессуальный компонент:

* *-* Знакомство с процедурой
* - Навык работы с тестовыми материалами
* - Умение устанавливать контакты в новой обстановке и с незнакомыми людьми
* - Владение способами релаксаци

***Личностные трудности***

Причины личностных трудностей

* Недостаток информации о процедуре
* Отсутствие возможности получить поддержку взрослых

Виды личностных трудностей:

* Повышенный уровень тревоги
* «Мифология» (нереалистические убеждения и предрассудки о ЕГЭ)
* Неадекватная самооценка

***Процессуальные трудности***

Причины трудностей:

* недостаточное знакомство с процедурой экзамена
* отсутствие четкой стратегии деятельности

**Раздел 1**

**Как готовиться к экзаменам**

Выпускникам на время подготовки к единому государственному экзамену стоит сократит количество вечеринок, не ссориться с родителями, а так же, ни в кое случае не испытывать на себе новые способы подготовки к экзамену.

Любое значительное изменение привычного ритма жизни вызывает стресс у организма.

 Соблюдать правильный режим питания и не давать организму больше физических нагрузок, чем он обычно получает.

Для того чтобы с наименьшими затратами сил и здоровья подготовиться к сдаче экзаменов, воспользуйтесь предложенными советами.

* Самое плохое время для подготовки - 2 часа ночи. Даже если вам покажется, что ночью учить лучше, сделайте в это время перерыв, так как все заученное в это время забудется уже к вечеру, а уж к экзамену наверняка.
* Начиная подготовку, тщательно сверьте список вопросов со своими лекциями. То, чего в лекциях недостает, найдите в учебнике и отметьте, где и что находится. Можно будет хотя бы сразу открыть книгу и прочитать.
* Необходимо четко знать особенности своей памяти. Кто-то способен заучивать механически, не вникая в суть, кому-то в первую очередь надо понять, что он пытается выучить. Конечно же, понимать в процессе подготовки к экзаменам уже некогда, но, как правило, именно в этот короткий момент наступает «прозрение».
* Выучить все практически невозможно, поэтому помните: нельзя оставлять невыученными 1-2 вопроса, так как именно они и попадутся (по всем известному закону); нельзя выучить всего 1-2 вопроса, это практически 100%-я гарантия, что они вам не достанутся. Если уж совсем нет времени на то, чтобы выучить, то хотя бы почитайте.
* Не злоупотребляйте тонизирующими средствами (крепкий чай, кофе) - нервная система может не выдержать и дать сбой.
* Старайтесь нормально питаться. Мозг в процессе интенсивной работы нуждается в дополнительном питании, особенно нужна ему глюкоза, ешьте больше сладкого.
* Накануне экзамена необходимо выспаться. Бессонная ночь перед экзаменом - это провал. Не принимайте успокоительного при сдаче экзамена. Это не успокоит, а лишь «отключит» те области памяти, которые могли бы вам помочь.

**Московский психолог А. Пронин предложил технику подготовки «3-4-5».**

Время до экзамена (год, месяц, неделя) делится на три равные части. В первые, скажем, 10 дней надо пройти все темы на троечку, во вторые 10 дней - на четвёрку, а в оставшиеся дни - отшлифовать знакомые темы и убрать ошибки.

У такого способа есть сразу несколько преимуществ. Главные: знания не связаны в памяти со страхом «опоздать», появляется возможность именно учить (повторением) и создаётся представление о предмете как о целом.

Опытные преподаватели, утверждают, что непотопляемый студент - это тот, кто умеет говорить на языке предмета, имеет понятие об его структуре, знает, что можно не учить. Такой студент прекрасно владеет техникой подготовки к экзамену.

**Английские консультанты Ф. Орр и Э. Клайср в книге «Экзамены без стресса» обобщили подобный опыт:**

* - составить четкий план подготовки к экзамену;
* - зная свои золотые часы («жаворонок» вы или «сова»), наметив, какими темпами вы будете заниматься в часы подъёма, а какими - в часы спада;
* - если вы чувствуете себя «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета, это поможет войти в рабочую форму;
* - если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернутся от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем опять приступить к делу;
* - обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаться усталости - лучшее средство от переутомления;
* - обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе;
* - вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью хорошо выспаться, последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.
* - по дороге на экзамен надо листать материалы уже знакомые, чтобы подготовиться психологически – «вот сколько я знаю!»

**Шпаргалки**

Лучшие специалисты по сдаче экзаменов сходятся на том, что шпаргалки полезны. Правда, если соблюдается условие: шпаргалки должны быть личной: систематизируется и фиксируется информация в личной манере, с учетом индивидуальных особенностей в том варианте, который вы самостоятельно сможете «развернуть», опираясь на схемы, рисунки, формулы, таблицы, ключевые понятия и т.д.

При сдаче экзамена ***не торопитесь***. Здесь тоже есть своя наилучшая тактика: прочитать весь вопрос до конца;

оценить, какой пункт для вас самый легкий;

наметить себе последовательность решения пунктов по принципу от самого легкого к сложному;

если задача оказалась сложнее, чем вы думали, переходите к следующей не раньше разумного времени, не бросайте сразу; следите по часам за временем, отведенным вами на каждый пункт; если остается лишнее время - потратьте его на проверку.

**Кинезиологические упражнения**

**Цель**: стимуляция познавательных способностей.

**Инструкция**:

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости.

Потом меняем руки.
 Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

**Приемы организации запоминаемого материала**

*Память* - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации.

Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти "опознавательными знаками", или "адресами", намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.
**Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом,  такие как:**

* *Группировка* — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
* *Выделение опорных пунктов* — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
* *План* — совокупность опорных пунктов.
* *Классификация* - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
* *Структурирование* — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
* *Схематизация (построение графических схем)* — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
* *Серийная организация материала* — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.
* *Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологи раскрыли секрет магической "семерки" («семь бед – один ответ»; «семеро одного не ждут»; «семь раз отмерь – один раз отрежь и др.).

Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.
Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи.

И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, ***выражая  главную мысль одной фразой.***

Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти.

 Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: "Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошельку совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами".

**Некоторые закономерности запоминания**

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

**Методы активного запоминания**

***Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом.*** Методы активного запоминания включают в себя следующую интеллектуальную  работу с текстом.

***Метод ключевых слов***

Что такое ключевое слово? Это своеобразный "узел", связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести.

 Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить: - как вспомнится вся фраза.
 Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой.

 Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

**Как запомнить большое количество материала**

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Эмоции и чувства – лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечение информации. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой.

Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью, чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявле­ния своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, принюхивайтесь, двигайтесь.

**Мы запоминаем лучше:**

* ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
* то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
* то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
* прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

ПРИ ЗАПОМИНАНИИ можно воспользоваться **приемами зрительной памяти**:

* мысленно представим предмет, который мы хоти запомнить. "Раскрасим" его необычным цветом или представим его огромного размера, "повернем" этот предмет и посмотрим его с разных сторон. Трудно забыть этот предмет после таких действий с образом, не правда ли?
* визуализация в чистом виде*.* Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое Вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают  опоры или коды. К ним можно отнести:

***Вербальный код.*** Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т. п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:
ноль — моль; один — блондин; два — дрова; три — осетрина; четыре — черт в тире; пять — пятка; шесть — шерсть; семь — семья; восемь — осень; девять — дева; десять — деспот.

***Визуальный (зрительный) код*** может быть таким***:*** ноль — круг или овал; один — столб (свеча, кол); два — близнецы (пара ботинок);           три — треугольник (трехколесный велосипед); четыре — квадрат  (4 лапы   животного); пять — пальцы руки; шесть — шестигранная игральная кость; семь —  подсвечник на семь свечей; восемь — песочные часы; девять — улитка (ушная  раковина); десять — пальцы обеих рук; одиннадцать — футбольная команда; двенадцать — часовая стрелка в полдень.

**Кодирование информации  по зрительному сходству*.*** В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею. 0=О; 1= Т или Г (главный элемент вертикальная палочка); 2 = П (буква на двух ножках); 3=З; 4=Ч;   5= Б; 6=С; 7=У; 8= В; 9=Р.

Чтобы запомнить число нужно превратить его цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых составим легко запоминающую фразу.

**"Зубрежка"**

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно "не идет". В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять, в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура "зазубривания"?

* повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить;
* повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
* повтори, выждав 10 минут (для запечатления);
* для перевода материала в долговременную память повтори его через    2-3 часа;
* повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти)

**Раздел 2**

**Боремся со стрессом**

**Кратковременные эффективные средства**

 **борьбы со стрессом**

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели ***самопрограммирования:***

* Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.
* Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.
* Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
* Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
* Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
* Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
* Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

**Как справиться со стрессом**

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

 Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать?

Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Здесь можно привести слова ***Уолтера Рассела: "Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость».***

Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием "скука".
Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья.

**Физиологические признаки стресса**: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы.

***Психологическими признаками стресса являются*** рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

**Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?**

 Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

 Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей.

 Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

**Способы снятия нервно-психического напряжения**

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально.

***Вот эти способы:***

* Спортивные занятия.
* Контрастный душ.
* Стирка белья.
* Мытье посуды.
* Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
* Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
* Погулять в тихом месте на природе.
* Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
* Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
* Газету порвать на мелкие кусочки, "еще мельче". Затем выбросить на помойку.
* Слепить из газеты свое настроение.
* Закрасить газетный разворот.
* Покричать то громко, то тихо.
* Смотреть на горящую свечу.
* Вдохнуть глубоко до 10 раз.
* Погулять в лесу, покричать.
* Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

**Раздел 3**

**Как управлять своими эмоциями**

Можно использовать заповеди психогигиены, которые помогают снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

Первое. Научитесь сбрасывать напряжение – мгновенно расслабляться. Для этого можно овладеть навыками аутогенного тренинга.

Второе. Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы – сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2 – 5 минут.

Третье. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

**Используйте дыхательные упражнения**

 **для снятия напряжения:**

- сядь удобно,- глубокий вдох через нос (4-6с.) - задержка дыхания (2-3 с.) – выдох (4-6 сек.)

**Как разрядить негативные эмоции?**

 Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

 Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое.

 Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

 Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть "заперто" в горле.

 Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

 Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

 Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

 Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

**Упражнений для снятия эмоционального напряжения.**

* Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
* Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
Слегка помассируйте кончик мизинца.
* Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.
* можно поколотить подушку или выжать мокрое полотенце
* Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
* Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое "Аааааа". Представьте себе, что при этом из Вас "вытекает" ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук "Ааааа" все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.
* На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины "Скорой помощи". Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук "Иииии". Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

**Раздел 4**

**Рекомендации по поведению до и в момент экзамена**

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. "Перед смертью не надышишься". Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: "Я спокоен! Я совершенно спокоен". Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах "Я спокоен, я совершенно спокоен". Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
— сядь удобно,
— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
— задержка дыхания (2–3 секунды).

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

**Раздел 5**

**Самодиагностика**

На карточке написаны тексты с хаотичным, на первый взгляд, набором букв, и дается задание прочитать текст за 30 секунд.

**ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ**

**НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГо
РеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО
наКОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОгБеГУщиХ ног**

**Стресс-тест**

Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);
— редко (2 балла);
— часто (3 балла);
— почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

**Шкала оценки:**
30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.
31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.
46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.
61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

**Тест "Умеете ли вы контролировать себя?"**

Прочтите высказывания и ответьте "да" или "нет".

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я всегда такой, каким кажусь.
Начислите себе по одному баллу за ответ "нет" на вопросы 1, 5, 7 и за ответ "да" на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:
0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас "неудобным" в общении по причине вашей прямолинейности.
4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.
7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производи

**Тест эмоций**

"Оцените, насколько характерны для вас следующие реакции. На бланке для ответов обведите номера тех вопросов, на которые вы отвечаете "да". Отметьте количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и постройте график".

Вопросы теста:
1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.
22. Довольно много людей мне завидует.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Шкалы

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Шкалы  | Номера вопросов |
| Физическая агрессия (Ф) | 1 | 9 | 17 | 25 | 33 |
| Косвенная агрессия (К) | 2 | 10 | 18 | 26 | 34 |
| Раздражительность (Р) | 3 | 11 | 19 | 27 | 35 |
| Негативизм (Н) | 4 | 12 | 20 | 28 | 36 |
| Обидчивость (О) | 5 | 13 | 21 | 29 | 37 |
| Подозрительность (П) | 6 | 14 | 22 | 30 | 38 |
| Вербальная агрессия (В) | 7 | 15 | 23 | 31 |  31 39 |
| Чувство вины (Ч) | 8 | 16 | 24 | 32 |  32 40 |
| егэ |

Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя.
Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.
*Физическая агрессия* — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.
*Косвенная агрессия* — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.
*Раздражительность* — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. "физическая и косвенная агрессия".
 *Негативизм* — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".
 *Обидчивость* — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить тебя. Здорово отравляет жизнь.
 *Подозрительность* — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.
 *Вербальная агрессия* — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.
 *Чувство вины* — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не накричал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции?

*Твоя агрессивность* — твое личное дело до тех пор, пока она не затрагивает других людей.

Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом.

Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

**Мои лучшие качества**

***"Мои лучшие черты" —*** в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

**"Мои способности и таланты"** — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

 **"Мои достижения"** — в этой графе записываются достижения в любой области.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мои лучшиечерты** | **Мои способностии таланты** | **Моидостижения** |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Улыбнись**

**Самые распространенныемифы**

**об успешной сдаче экзаменов**

1. В ночь перед экзаменом, лучше всего после того, как часы пробьют 12, высунуться из форточки и прокричать: «Халява, приди!».

1. Положить монетку под пятку.
2. Перед сном положить под голову учебник того предмета, который Вы сдаете на экзамене.
3. Одеть на экзамен юбку покороче, а кофточку с вырезом поглубже (подходит только для девушек!!!)
4. Перед экзаменом не мыться, не стричься (это ничего, что на Вас будут косо смотреть).
5. Наделать кучу различных шпаргалок и распределить их по всем частям тела.
6. Надеть любимую счастливую кофточку, майку, рубашку, оберег и т.п.

8. Выучить все (срабатывает на 100%, но является самым непопулярным способом среди школьников и студентов).