

# СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:

## Впереди ЕГЭ



**Психологическая  
подготовка  
к ЕГЭ**

- **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 ЕГЭ – воспринимай их как очередное испытание. Ты же всегда хотел 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.

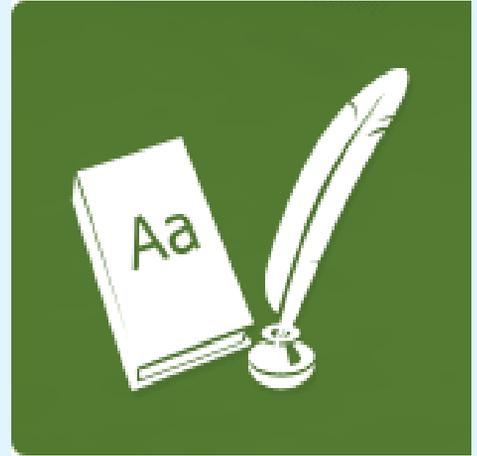
## **Первый вариант: У тебя крепкие нервы.**

Если ты узнаешь себя в большинстве из приведенных ниже характеристик, считай, что твои нервы – как раз крепкие.

- С детства ты не боялся риска, а, рискуя – даже нравился себе!
- Всегда интересовался окружающим миром, многое облазил и исследовал.
- Уже к концу младших классов школы учился 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 радостно возбужденным, делался более собранным, 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 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 22-23 часов. 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 (мультки, 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 – 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 мозга. 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.**

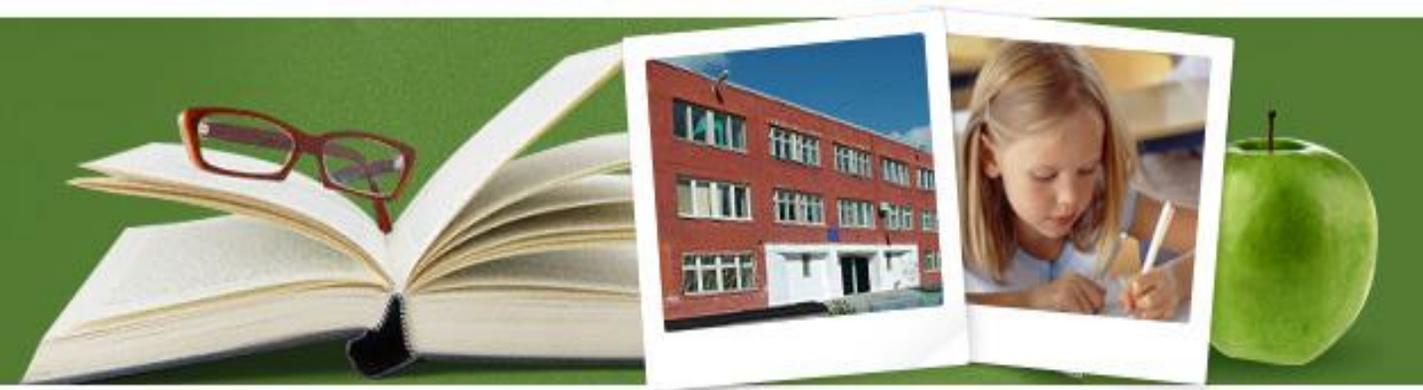
- Каждый человек имеет массу способов мобилизовать себя и преодолевать трудности, возникших у него на основе жизненного опыта.
- Сначала определи свой потенциал достижений. Перед самым началом подготовки к ЕГЭ вспомни все свои достижения в учебе и в любых самостоятельных делах (их может оказаться и сотни!) 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.
- **Помощь репетиторов** – твой выбор. Этот способ подготовки к ЕГЭ не является обязательным. Репетитор для тебя – не столько для изучения предмета, сколько для тренировки. Решение о репетиторах принимай сам на основе консультации с преподавателями школы и родителями.  
Начинай занятия с репетиторами по тем предметам, по которым чувствуешь себя пока еще неуверенно. Думается, достаточно будет репетиторства по двум-трем предметам – в первую очередь по тем, которые потребуются в конкурсе в институт.





## **Второй вариант – 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 избежать их.
- Например, домашние уроки оттягивал под любым предлогом.
- На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшали мышление («ничего не соображал»), что не решались даже и те задачи, которые на обычных уроках решались без труда.
- Ты пытался скрывать от родителей свои неудачи в учебе, даже привирать.
- Переживал 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 пропал, было неохота ходить в школу (до прогулов!) и не хотелось готовить уроки дома.

### **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: учишь 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 себе.
  - Второе: проанализируй, как ты поступал, 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 (посмотри выше);
- 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 (смотри выше);
- легкая физкультура;
- Сравни эти способы, поблаговари себя за каждый из них, выбери лучшие для использования в период подготовки к ЕГЭ.  
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 ЕГЭ 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, мелисса, 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.

### Утром перед ЕГЭ:

- Сделай легкую зарядку, даже если раньше никогда ее не делал.
- 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.

### Во время ЕГЭ:

- Необходимо пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- Внимательно прочитай вопрос до конца и пойми его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагать ответ и торопиться его вписать).
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в ответе, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.  
Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- Необходимо сосредоточиться! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.  
Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более четко и ясно, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

- Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в текстах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот же совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.
  - Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех (что гораздо труднее).
  - Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
  - Проверь! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть хотя бы, пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Не огорчайся! Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

## А если неудача на ЕГЭ? То жизнь не закончилась!

- **Подготовка к ЕГЭ – твоя тренировка к самостоятельной жизни!**  
Независимо от результатов ЕГЭ, подготовка к ним готовит тебя заодно и к любым другим трудным жизненным ситуациям, когда надо преодолевать себя, решать, самому организовывать свой успех.  
Если твое решение о поступлении в вуз осталось прежним, то 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 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!

**Твой успех – в твоих руках.  
Верь в удачу и в собственные силы, и тогда результат не заставит себя ждать.**

**Теперь – успеха тебе, и не в ЕГЭ и в вузе, а вообще – в жизни!**