

**Учебно-методические материалы (памятки)  
психолого-педагогического сопровождения обучающихся  
в период подготовки к итоговой аттестации (ОГЭ, ЕГЭ)  
«Как успешно сдать экзамен? Все в твоих руках!»**

**«Познавай самого себя и стань успешным!»**

	<p>Познавая себя, в том числе, изучая как протекают познавательные процессы (внимание, восприятие, память, мышление, воображение), какими индивидуальными особенностями (положительными и отрицательными) характеризуются интеллектуальные способности можно научиться ими управлять, стимулировать свои лучшие качества и предупреждать нежелательные. <b>Управляй своими познавательными способностями:</b></p>
<p><b>Внимание.</b> В учебной деятельности следует знать свои индивидуальные особенности и развивать необходимые свойства внимания:</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Используй тренировочные упражнения «Не собоюсь!», «Чем отличаются?», «Пятнашки» и другие изученные упражнения.</li> <li>2. Для того, чтобы быть внимательным на экзамене или контрольной работе важно соблюдать правила: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Перед выполнением задания ставьте цель и делайте усилия, чтобы выполнить.</i></li> <li>• <i>Читайте задание до конца!</i></li> <li>• <i>Думайте только о текущем задании!</i></li> <li>• <i>Спортсмен тренирует мышцы, а ученик – мозг</i></li> </ul> </li> </ol>
<p><b>Восприятие.</b> Для организации эффективного восприятия учебного материала необходимо:</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Целевая установка перед выполнением задания или наблюдением.</li> <li>2. Выполнять деятельность по плану (по алгоритму).</li> <li>3. Проводить сравнение, выделять главные детали, связывать с тем, что уже известно.</li> <li>4. Классифицировать (объединять) объекты и явления, структурировать материал, выделяя главное.</li> <li>5. Делать обобщения и выводы.</li> </ol>
<p><b>Память.</b> Продуктивность памяти увеличивается при соблюдении правил.</p>	
 <p>► <b><u>Хорошая память – это быстрое запоминание, прочное сохранение, точное воспроизведение и в нужный момент.</u></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установка на специальное заучивание учебного материала.</li> <li>2. Активная позиция и использование опорных схем.</li> <li>3. Обучение различным приёмам запоминания: логическая группировка материала, создание ассоциаций.</li> <li>4. Повторение и включение усвоенного материала в последующую деятельность.</li> <li>5. Распределение заучивания во времени.</li> <li>6. Разнообразные способы повторения: выборочное чтение, выполнение заданий с</li> </ol>

комментированием.

7. Запоминание должно опираться на различные виды памяти.

8. Создание эмоционального фона (поощрение, соревнование, самоотчет).

**Мышление и речь: думай, проговаривая про себя или вслух, соблюдай правила.**

**Упражнение.** *Используя мыслительные операции (анализ и синтез, сравнение, обобщение и конкретизация, абстрагирование) найдите ответ:*

Идут двое. Остановились возле забора, за которым что-то было. Один другого спрашивает:

- Это черная?

- Нет, красная?

- А почему она белая?

- Потому что еще зеленая.

► **О чем они вели разговор?**



Решение проблемы **проходит несколько этапов:**

1 этап. Осознание вопроса.

2 этап. Выяснение условий задачи.

3 этап. Обдумывание гипотез, предположений. Поиск пути решения.

4 этап. Проверка результатов, сопоставление полученного результата с исходными данными.

**Используй мыслительные операции:** анализ и синтез, сравнение, обобщение и конкретизация, абстрагирование.

Проявляй **качества ума:**

Самостоятельность.

Широта.

Глубина.

Гибкость

Быстрота

Критичность

**Воображение** помогает восстановить пробелы в знаниях и осмыслить учебный материал



**Упражнение «Все забыл! Как вспомнить?»**

Даже не зная конкретный ответ на вопрос, важно вспомнить хотя бы отдельные слова, понятия, положения и дальше конструировать варианты решения.

***Познавай самого себя и стань успешным на экзамене***

1. Овладевай знаниями из разных областей наук, используя разные каналы восприятия (аудиальное, визуальное, кинестетическое). «Пустая голова не рассуждает».
2. Осмысленное запоминание с установкой «Знать!» более эффективно, чем механическое – без осмысления и без установки. Для сохранения информации надолго и точно – создавай ассоциации, повторяй материал разными способами.
3. Подвергай все что познаешь мыслительным операциям: анализ и синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение и конкретизация. Выделяй главное, важное, устанавливай причинно-следственные связи и структурируй материал.
4. Чаще задавай себе вопросы: Зачем учу? Почему это надо знать? Где буду применять?
5. Хвали себя за каждый успех, даже маленький. В случае неуспеха не отчаивайся, а ищи способ изменить ситуацию к лучшему.

**«Волнуйтесь спокойно!»**

*Эмоции - это ветер, который надувает паруса.*

*Он может привести корабль в движение, а может потопить его. Вольтер*

У каждого человека индивидуальное проявление эмоций, зная индивидуальные особенности проявления эмоций, ими можно управлять.



**Факторы, вызывающие стресс у обучающихся:**

- ситуации, связанные с процессом обучения (информационная перенагрузка, оценивание, проверка знаний, превышение обязанностей);
- родительское отношение к плохой успеваемости (наказания, угрозы, унижения, требовательность);
- проблемы во взаимоотношения с педагогом (учитель повышает голос, унижает, ругает при одноклассниках);
- межличностные проблемы со сверстниками или в семье;
- из-за большого количества негативной информации и насилия в СМИ;
- недостаток сна и отдыха.

Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества.



**Учись контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние:**

1. Важно развивать стрессоустойчивость, используя специальные тренировочные упражнения. Фрустрацию можно предупредить, если подготовиться к принятию неудачи (запасной вариант решения проблемы).
2. В любой трудной ситуации важно выделить плюсы, снижай разными способами тревожность, страх, в т.ч. с помощью юмора.
3. Хорошая подготовка, уверенность в себе – главный ресурс, гарантирующий успех. Обратите внимание на то, что важным ресурсом является **помощь и поддержка друзей, семьи, учителей.**



**Для стрессоустойчивости нужны и важны**

1. Хорошая подготовка: осведомлен – значит вооружен.
2. Доверительное общение с близкими, говорите о чувствах и проявляйте сочувствие, важно выговориться, получить совет.
3. Чувствовать себя защищенным, любимым, потому что когда тебе плохо или неприятности нужны поддержка и понимание.
4. Соотносите свои ожидания с желаниями и возможностями («хочу – могу»).
5. Блокируйте негатив, используя «механизм вытеснения»: физкультура, спорт, хобби, активный отдых.

6. Формируйте положительную самооценку и уверенность в себе.
7. Следите за качеством и продолжительностью сна не менее 8-10 часов в сутки.
8. Следите за витаминами в рационе. Для здоровья нервной системы наиболее важны витамины группы В и витамин D. Из минералов особенно ценны калий и магний.

### «Хочу-могу-надо! Я хочу и должен стать!»

	<p>Овладение основами психологических знаний об индивидуальных особенностях качествах личности (темперамент, воля, характер) помогает развивать необходимые черты характера и воли в жизненно важных ситуациях.</p>
	<p><b>Упражнение «Маленькие успехи».</b> Чаще вспоминайте свои достижения так легче позитивно настроиться на преодоление предстоящих трудностей.</p>
<p>Эмоциональность, реакция на события и скорость действий зависит от темперамента человека. Каждый <b>тип темперамента</b> имеет позитивные характеристики и особенности, которые препятствуют достижению цели.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Сангвиник</b> – работоспособный, сдержанный, но может быть поверхностным в учебе.</li> <li>▶ <b>Флегматик</b> – педантичный, аккуратный, но медлительный, иногда ленивый.</li> <li>▶ <b>Холерик</b> – энергичный, активный, инициативный, но импульсивный, не доводит дело до конца.</li> <li>▶ <b>Меланхолик</b> – чувствительная натура, творческий, но легко ранимый и тревожный.</li> </ul>	<p>1. Полезно знать какие характеристики какого темперамента у тебя преобладают, чтобы тормозить нежелательные проявления и развивать необходимые для жизни характеристики. От темперамента зависит стрессоустойчивость в трудных ситуациях, важно уметь противостоять стрессу, используя разные приемы саморегуляции.</p>
	<p>2. <b>Воля</b> – это власть человека над самим собой: способность управлять собой, регулировать свою деятельность, строить свою жизнь в трудных условиях.</p> <p><b>Сила воли – это умение себя победить!</b></p> <p><b>Воля – это путь к успеху.</b></p> <p><b>Посейте поступок - и вы пожнете привычку, посейте привычку – и вы пожнете характер, посейте характер - и вы пожнете судьбу.</b></p>



### Упражнение «Познай истину для себя»

#### Притча. Два волка

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

— В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.



Каждый творец своего успеха и достижений. Важно развивать социально одобряемые в себе качества на радость и пользу самому себя, своих родителей, учителей, друзей – обществу в целом.

**Упражнение. «Я на пути к успеху!»** Оцените себя: на какую ступеньку вы уже смогли подняться (нарисуйте человечка), на какую ступеньку вы хотели бы подняться, сдав экзамен (нарисуйте звездочку).

**7. Ура! я на пьедестале славы! Я сдал отлично!!!**

**6. У меня получилось!  
Я достиг чего хотел!**

**5. Я на пути к успеху! Я готов помочь себе, тебе, нам!**

**4. У меня получается! Я стараюсь понять и поддержать других.**

**3. Трудности мне по плечу. Я справлюсь!**

**2. Раз надо, придется делать!**

**1. Ничего не хочу, не буду, все трудно! Когда уже закончатся эти мучения с учебой!?**

### «Формула успеха! Установка на успех!»



*Тренировка внимания, восприятия, памяти, мышления и речи, воображения помогают настроиться на преодоление предстоящих трудностей, сосредоточиться на выполнении заданий, выделить ключевые слова, развивают скорость выполнения и контроль ошибок.*

**Упражнение. «Мудрость себе на пользу»** Установите соответствие: цитаты известных людей с конкретизацией правила для подготовки к экзамену. Выполняй это упражнение перед трудным учебным испытанием и придет осознание правильного пути достижения успеха.

*Мудрость известных людей*

*Алгоритм подготовки к экзамену, к контрольной работе*

**1. Пустая голова не рассуждает: чем больше опыта, тем больше способна она рассуждать.** П.П.

**Овладевай знаниями - это ресурс успеха!**

Блонский	
<b>2. Знание только тогда знание, когда оно приобретено усилиями мысли, а не одной памятью.</b> Л. Н. Толстой	<b>Запоминай осмысленно!</b>
<b>3. Немногие умы гибнут от износа, по большей части они ржавеют от неупотребления.</b> К. Боуви	<b>Думать полезно!</b>
<b>4. Скажи мне - и я забуду, покажи мне - и я запомню, дай мне сделать - и я пойму.</b> Конфуций	<b>Знания закрепляй на практике!</b>
<b>5. Воображение! Без этого качества нельзя быть ни поэтом, ни философом, ни умным человеком ...</b> Д. Дидро	<b>Представляй будущее и стремись к цели!</b>



Чтобы избавиться от негативных переживаний, установок, препятствующих уверенному поведению почаще готовь для себя полезные блюда с юмором.

Прокомментируй рецепт приготовленного блюда:  
Для чего нужны перечисленные ингредиенты?  
Каков их состав?  
Почему используются именно такие пропорции ингредиентов?».



### Упражнение «Блюдо для выпускника»

#### Рецепт блюда от лентяйства и раздолбайства

100г - настроения  
500г – информации  
800г – тестов, контрольных работ, выполненных заданий  
Все это перемешивается с 1кг - трудолюбия, упорства и целеустремленности  
1ч.л. соли от учителей и других умных людей  
перец (отдых, прогулка, общение с друзьями)  
не испортят вкус, но не переусердствуйте, чтоб не испортить блюдо.



### Эффективное средство избавления от предэкзаменационного стресса – музыка

- ▶ бравурный марш,
- ▶ чардаша или энергичный гитарный фламенко,
- ▶ прелюдии и фуги для органа Баха, Пятая симфония Чайковского, все оркестровые произведения Александра Скрябина
- ▶ композиции Брайана Адамса, Тины Тернер, Бон Джови и Риккардо Фольи.

**Ни в коем случае не принимать успокоительные средства. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться!**

**ВАШ УСПЕХ – В ВАШИХ РУКАХ!  
ВЕРЬТЕ В УДАЧУ И В  
СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ!**



### Как побороть страх перед экзаменом: полезные приемы

1. Запрети себе бояться!
2. Выполняй дыхательные упражнения.
3. Не думай о провале на экзамене, программируй себя на успех.
4. Не заражайся чужим волнением.
5. Сбрасывай напряжение.
6. Займись самомассажем.
7. Не прячь свои чувства тревогу, страх, лучше выговориться.



### Упражнение «Познай истину для себя»

#### Притча "Удача приходит в открытые двери "

Спросил, как-то, учитель своих учеников:

- Почему бьется оконное стекло, когда в него бросают камень?

И получил ответы:

- Потому, что камень тяжелый.

- Потому, что стекло хрупкое.

- Потому, что рука, метнувшая камень, сильная и точная.

Выслушав ответы своих учеников, учитель сказал:

- Никто из вас не дал правильного ответа, а он прост: потому, что окно было закрыто!

Так и в жизни, друзья.

*У каждого есть шанс на успех, удачу, счастливую жизнь. Держите двери и окна открытыми, и тогда в ваши души прилетит не камень, а добро, забота, помощь и поддержка учителей, родителей, друзей.*



#### Упражнение. «Пожелаем друг другу успеха!»

Правило № 1. Если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней.

Правило № 2. Делай, что должен, и будь что будет.

Правило № 3. Думай о выполнении задания, а не об оценке.

Правило № 4. Стресс – норма жизни. Главное – не доводить себя до третьей фазы истощения.

Правило № 5. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.

Правило № 6. Найди свой индивидуальный стиль подготовки и сдачи экзамена, достигай успеха упорством и трудолюбием.

**ВАШ УСПЕХ – В ВАШИХ РУКАХ!**

**ВЕРЬТЕ В УДАЧУ И В СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ**

Педагог-психолог

Тимошкина Татьяна Ивановна