

КАК СТАТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ

(советы психолога)

- 1. Человек, уверенный в себе и в своей жизни, свободно руководствуется собственными ценностями и нормами поведения.**
Каждый человек – сам себе высший судья, имеет полное право оценивать свои мысли и чувства, свое поведение так, как считает нужным.
- 2. Каждый человек имеет право ни перед кем не оправдываться и не извиняться за свои поступки.**
- 3. Каждый человек сам для себя решает, хочет ли он отвечать за чужие проблемы.**
- 4. Каждый человек имеет полное право менять свое решение, потому что он может и хочет быть самим собой. Человек вправе изменить свое мировоззрение, свой взгляд на те или иные проблемы.**
- 5. Каждый человек имеет право на ошибку.**
- 6. Каждый человек имеет право что-то не знать.**
- 7. Каждый человек имеет право не зависеть от снисхождения других, даже тех, которые для него значимы или от которых он чего-то ждет.**
- 8. Каждый человек может принимать нелогичные решения – по своему желанию.**
- 9. Каждый человек имеет право не понимать намеков.**

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:

- Признайте свои сильные и слабые качества и сформулируйте соответствующие цели саморазвития.
- Решите, что для вас более ценно и какой вы хотите видеть свою жизнь
- Постарайтесь понять и простить тех людей, которые заставили вас страдать, или не оказали помощи. Простите самому себе свои ошибки и заблуждения. Не возвращайтесь к прошлому. Подумайте об успехах, пусть и небольших.
- Не позволяйте себе утонуть в переживаниях вины и стыда, это не поможет добиться успеха.
- Ищите причины своего неуспеха в объективной ситуации, а не в недостатках собственной личности.
- Страйтесь терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.
- Никогда не говорите о себе плохо. Избегайте приписывать себе отрицательные черты – “глупый”, “невезучий”, “неспособный”.
- Не позволяйте другим людям критиковать вас как личность. Оцениваться могут только ваши действия.
- Помните, что иное поражение – это удача, поскольку вы получили опыт, чего следует избегать в будущем.

- Не мирайтесь с людьми, занятиями, обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать собственную неполноценность. Если вам не удается изменить их или самого себя настолько, чтобы чувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них.
- Позволяйте себе расслабиться, чтобы прислушаться к своим мыслям и чувствам. Страйтесь лучше себя понять.
- Страйтесь активно общаться с другими людьми. Чувствуйте энергию общения.
- Перестаньте чрезмерно охранять свое “Я” – оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется.
- Не бойтесь оказаться нескромным: страйтесь достигать собственные цели.
- Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, побуждающим к активности и борьбе.

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ по психологической подготовке к единому государственному экзамену

- ЕГЭ (единый государственный экзамен) основан на тестовых технологиях. Такая новая форма экзамена требует хороших знаний по предметам, предварительной психологической подготовки всех участников образовательного процесса (учителей, родителей, учащихся).
- **Советы учителям:**
 - Учителям, помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования РФ выпущены сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5-го по 11-й классы практически по всем предметам, выносимым на ЕГЭ. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.
 - Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не

будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

-
- При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ.
-
- Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ЕГЭ, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ по психологической подготовке к единому государственному экзамену

Советы родителям:

- Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:
 - • Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
 - • Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
 - • Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
 - • Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
 - Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте

ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

- • Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- • Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- • Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- • Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- • Не критикуйте ребенка после экзамена.
- • Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ

по психологической подготовке к единому государственному экзамену

Советы выпускникам

Подготовка к экзамену:

- • Подготовьте место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- • Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.
- • Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- • Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться»,

можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

- • Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- • Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- • Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).
- • Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.
- • Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.
-
- **Накануне экзамена:**

- • Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.
- В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования.
- Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь Вы будете сидеть на экзамене 3 часа.
- **Перед началом тестирования**
- В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!
-
- **Во время тестирования:**

- • Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- • Внимательно прочитаете вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- • Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- • Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
- • Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.
- • 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 пяти-семи.
- • Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- • Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!