

Памятка для выпускника

Активность Вашего внимания и умственной деятельности повысится,

- при наличии приятных запахов (ваших любимых);
- негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном;
- при чередовании работы и короткой паузы, через каждые 15 минут (1-2 минуты);
- заполнить паузу активными движениями: потанцевать, например;
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т. п.

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы, вам полезно:

- ✓ понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- ✓ подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
- ✓ рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
- ✓ постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- ✓ не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- ✓ помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции.

Всё будет хорошо!

Как оценить свои силы и сложность предмета

Перед подготовкой обязательно ответьте себе на три вопроса.

1. Что мне нужно от этого экзамена: сдать и забыть или я хочу запомнить эти знания прочно и надолго?

Ответ на этот вопрос определит вашу дальнейшую тактику. Если вы готовитесь сдавать математику, а поступать собираетесь в музыкальное училище — это одна ситуация. А если вы планируете поступать на журфак и готовитесь к экзамену по литературе — совсем другая.

2. Какой результат для меня желателен и какой приемлем?

Очень часто неосознание этой разницы приводит к ненужному стрессу. Согласитесь (и заодно объясните родителям), что знать все науки на пятёрку невозможно. Если вы будущий скрипач и готовитесь к экзамену по математике, возможно, для вас приемлемым результатом может быть и тройка. Это не значит, что математику вам вообще не надо учить. Но если подготовка к этому экзамену доведёт вас до истощения и стресса, а на занятия скрипкой и вовсе не останется времени, лучше выбрать средний результат.

3. Насколько велика разница между приемлемым результатом и моими знаниями?

От ответа на этот вопрос будет зависеть время, которое необходимо выделить на подготовку. Только имейте в виду, что подготовка к экзамену по любимой литературе будет восприниматься скорее как отдых, а нелюбимая математика может потребовать больше времени и сил.

При подготовке к экзаменам всегда важно оценить свои силы и чётко определить желаемый результат.

За несколько месяцев до экзамена

Чтобы понять основы успешной подготовки, разберёмся в устройстве нашей памяти. Прочитав понятный текст, мы тут же можем пересказать лишь 70% информации из него, уже через несколько часов в памяти останется лишь 50% прочитанного, через сутки — 20%. Эти 20% будут той информацией, которую вы действительно поняли. Поэтому заранее занимайтесь тем, что нужно понять. Читайте статьи, энциклопедии, ходите на факультатив.

Техники запоминания

- Любое знание усваивается легче, если у нас получается почувствовать к нему интерес, попытаться «прожить» проблему. Собирайте разные точки зрения на одну и ту же тему, сформулируйте собственную. Эффективным будет «метод двух учебников». Берите книги двух авторов и сравнивайте, как и что пишут про пестики и тычинки разные биологи.
- Активизируйте собственную память. Прежде чем приступать к повторению темы, попытайтесь вспомнить всё, что вы знаете по ней. Теперь читайте учебник и анализируйте, что вы вспомнили верно, что перепутали, о чем забыли. Теперь материал вы усвоите намного быстрее, так как взбодрили собственную память.
- Делайте правильные шпаргалки. Составьте тезисный план ответа, когда будете учить очередной вопрос. За день до экзамена добавьте туда даты или формулы. В день экзамена возьмите шпаргалки с собой — для успокоения. И оставьте их за дверью экзаменационного класса. Правильно составленная шпаргалка уже выполнила свою работу.
- Используйте мнемонику. Например, если вам надо запомнить какую-то определённую последовательность слов, используйте хорошо знакомую расстановку мебели в собственной комнате. Присвойте каждому предмету обстановки «своё» слово, которое надо заучить и назвать на экзамене в определённой последовательности. Вряд ли вы перепутаете местами шкаф и диван, а значит, и порядок слов, присвоенный им.
- Активизируйте зрительную память. Нарисуйте рисунок с тем, что надо запомнить, составьте узор из цифр.
- Если вы запоминаете на слух, то записывайте свои ответы на диктофон и слушайте их, например, по дороге в школу.

4 дня до экзамена

Эта стадия подготовки самая ответственная. Начинайте её с чтения экзаменационных билетов или тем для изучения. Вы сразу сможете определить, что вы знаете, что вы знаете хорошо и о чём вы слышите впервые. Ваш успех во многом будет зависеть от того, насколько правильно вы распределите свои силы и время в эти несколько дней.

Неправильным будет разделить 40 вопросов на 4 дня подготовки. Ко дню экзамена первые 20 вопросов будут забыты. К тому же ваш график может быть нарушен внезапной головной болью или другим форс-мажором.

Выделите из списка самые фундаментальные вопросы. С них начинайте подготовку. В этих темах важно понять суть. Поэтому сначала разбирайтесь в причинах Первой мировой войны, а уж потом учите вопросы о её отдельных сражениях и других событиях.

Начинайте подготовку с изучения и повторения самых важных и сложных тем.

День до экзамена

В это время заучивайте даты, неправильные глаголы и формулы. Сейчас успех будет зависеть от предыдущей стадии подготовки. Глупо зубрить окончания существительных в разных падежах, не понимая толком, что такое падеж. Возможно, для вас эта стадия будет неразрывна с первыми двумя. Так бывает с любимым предметом.

Отдых во время подготовки

Шутка «Ты высыпаешься ночью? — Куда высыпаюсь?» становится вовсе не шуткой для тех, кто готовится к экзаменам и ЦТ. Большим заблуждением будет считать, что чем больше времени вы занимаетесь последние дни перед экзаменом, тем лучше всё сдадите. Наоборот, во время интенсивной подготовки вам надо хорошо отдыхать. Вы должны спать даже днём по полчаса-часу. Причём делать это не с книжкой в руках в неудобной позе, а в кровати при закрытых шторах.

Отдыхайте во время чтения учебников — делайте гимнастику для глаз и раз в час для тела.

Как справиться со страхом

Скорее всего, вы боитесь не самого экзамена, а его последствий. Прислушайтесь к своим мыслям, что вы говорите себе: «Я хуже всех», «Родители ужасно расстроятся, когда я не сдам на 9», «Я ни на что не способен». Найдите эту главную причину страха и запишите её или поговорите о ней с тем, кому доверяете. Критически посмотрите на ситуацию. Действительно ли ваша двойка по математике будет означать, что вы вообще ни на что не способны? Неужели состояние ваших родителей будет хуже, чем ваше, когда вы еле дышите от страха?

Пробуйте приём «И что тогда?». Раскручивайте цепочку ужасных мыслей. Это конец, у меня будет тройка — И что тогда? — Это будет единственная тройка в моём аттестате — И что тогда? — Это очень обидно. — И что тогда? — Обидно, но не смертельно.

Если от страха диалог с собой не получается, представьте, что это ваш друг боится — что бы вы ему сказали, какими словами успокоили?

Сдача ЦТ и экзамена

1. Не пытайтесь экономить время на чтении вопроса. Убедитесь, что вы точно поняли задание: несколько или один вариант надо отметить в ответе; надо выбрать правильное высказывание или только неверное.
2. Сначала отвечайте на те задания, которые можете решить сразу. Если задумались или засомневались, идите дальше.
3. Решив всё, что смогли, сосчитайте количество оставшихся вопросов. Теперь разделите оставшееся время на их количество.
4. Думайте над каждым из нерешённых вопросов эти несколько минут. Так и не решили — идите дальше. Эта тактика поможет вам ответить на максимальное количество заданий.
5. Используйте варианты ответов, которые содержит вопрос. Отбрасывайте сразу те, которые точно не подходят. Выбирайте из тех, что больше похожи на правду.

Как выбрать профессию?

«Хочу» — мои желания. При выборе профессии отталкивайся от своих желаний. Не слушай других, а ищи свою мотивацию. Помни, что выбрав профессию не по любви, ты рискуешь попасть в ряды тех, кому работа приносит страдания, а не удовольствие. Сложно сориентироваться? Тогда ответь на следующие два вопроса, они помогут определиться. Вариантов может быть не больше трёх.

Вопрос первый: с кем или с чем бы ты хотел работать?

- 1) Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели и т. д.);
- 2) Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования);
- 3) Финансы (деньги, акции, фонды, кредиты);
- 4) Техника (механизмы, станки, конструкции, приборы, машины);
- 5) Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т. д.);
- 6) Животные (служебные, дикие, домашние, промысловые);
- 7) Растения (сельскохозяйственные, дикорастущие, декоративные);
- 8) Продукты питания (мясные, рыбные, молочные, кондитерские и хлебобулочные изделия, консервы, плоды, овощи, фрукты);
- 9) Изделия (изготовление изделий из металла, ткани, меха, кожи, дерева, камня, изготовление лекарств);
- 10) Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоёмы, месторождения).

Вопрос второй: какой вид деятельности тебе интересен?

- 1) Управление (руководство чьей-то деятельностью);
- 2) Обслуживание (удовлетворение чьих-то потребностей);
- 3) Образование (воспитание, обучение, формирование личности);
- 4) Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение);
- 5) Творчество (создание оригинальных произведений искусства);
- 6) Производство (изготовление продукции);
- 7) Конструирование (проектирование деталей и объектов);
- 8) Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо);
- 9) Защита (охрана от враждебных действий).

Когда ты ответил на эти два вопроса, можешь приступить к самому интересному: изучению профессий.

«Могу» — мои способности. Вторая ступенька самоанализа — поиск того, что у тебя хорошо получается делать. Отыскав свои сильные

стороны, не забудь приписать к ним и личностные качества: характер, темперамент, психологический тип (экстраверт или интроверт) и т. д. При необходимости учти возможные ограничения по здоровью. Чем лучше ты себя узнаешь, тем проще тебе будет определиться с профессией.

Тяжело разобраться в себе? Обратись к педагогу-психологу. Ещё попробуй посмотреть на себя глазами другого человека, которого ты хорошо знаешь. Описывать себя со стороны будет немного проще

«Надо» — полезность профессии

Под словом «надо» имеется в виду востребованность профессии. Сложно сказать, будет ли популярна твоя специальность на рынке труда после того, как ты закончишь колледж или вуз. Но если подковать себя знаниями о профессии, изучить тенденции, проанализировать имеющийся спрос на профессию, почитать мнения специалистов по поводу дальнейшей востребованности профессии, то вполне можно составить точный прогноз.

Мы верим, что у тебя всё получится!

Где искать помощь при выборе профессии?

- ✓ Обратись к педагогу-психологу;
- ✓ Сайты, на которых ты сможешь найти информацию при выборе профессии:

Министерство образования Республики Беларусь: edu.gov.by;

Министерство труда и социальной защиты Республики Беларусь:
www.mintrud.gov.by;

Национальный институт образования: www.adu.by;

Академия последипломного образования: www.academy.edu.by;

Республиканский институт профессионального образования:
www.ripo.unibel.by;

Главный информационно-аналитический центр Министерства
образования Республики Беларусь: www.giac.unibel.by;

Республиканский институт высшей школы: www.nihe.bsu.by;

Республиканский институт контроля знаний: www.rikz.unibel.by;

Электронный справочник абитуриента РБ KudaPostupat.by

Информацию о высших учебных заведениях Республики Беларусь, сведениях о специальностях, правилах приема ты найдёшь на сайте: www.abiturient.by

**«Делайте то, что любите делать, и в Вашей жизни не будет ни
одного рабочего дня»
Конфуций**

Уважаемые родители!

В каждой семье, где есть школьник-выпускник, начинаются переживания. «Экзамены грядут, и протестует душа...» - эти слова, написанные в начале двадцатого века московским гимназистом, приятелем будущего Андрея Белого, актуальны для выпускников и их родителей и сегодня.

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности.

Помните, что недостаток положительного стимулирования и преобладания отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Чтобы помочь своему ребенку в подготовке и сдаче экзамена, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите вуз, в котором будет поступать ваш ребенок.

Подберите оптимальные решения ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене, учитывая индивидуальные психологические и физиологические особенности вашего ребенка. Найти сегодня литературу по аутотренингам, саморегуляции, ауторелаксации не составит большого труда для вас. Постарайтесь сами научиться, а также научить своего ребенка приемам расслабления и саморегуляции. Проиграйте соответствующую ситуацию, в которой это умение пригодится вашему ребенку на экзамене.

Очень важна ваша психологическая поддержка выпускнику, если он не поступит в вуз. В ситуации неуспеха выпускник остро испытывает чувство разочарования, обиды, вины за неопределенные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить напряженное состояние выпускника, вызванное возникшей проблемой, обязаны родители. Необходимо вместе с ним продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя ее. Постарайтесь сами принять и помочь принять ребенку возникшую ситуацию.

Умение сконцентрироваться на положительном в любой ситуации поможет успокоиться, сориентироваться и найти правильное решение, снизить субъективную значимость проблемной ситуации. Не стоит идти на поводу своих страстей и эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблемы для себя и ребенка, например, скажите: «Это для меня не так важно, как здоровье моего ребенка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Все можно исправить!».

Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда есть проблемы; решив одну проблему, человек сталкивается с другой; уходя от одних проблем, он обязательно найдет новые проблемы. Очень много можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: «Я должен», «Я могу». Человек предрекает себе успех, предпринимая действия с самоориентацией на достижение позитивного результата.

Для заботливого родителя

Выбирая профессию, нужно учитывать в первую очередь интересы ребенка, склонности и способности. Чаще спрашивайте о его желаниях, интересуйтесь не только школьной жизнью, пробуйте разные виды деятельности. Ребёнок сам должен знать, чего он хочет. Потом можно подумать о семейных традициях и интересах.

1. Дайте своему ребенку право выбора будущей профессии.
2. Не игнорируйте индивидуальные особенности.
3. ~~«Мы уже всё решили!»~~
4. Не переносите собственные нереализованные мечты на ребёнка.
5. Не ориентируйтесь исключительно на высокую заработную плату, льготы и «престиж».
6. Обсуждайте вместе с ним возможные «за» и «против» выбранной профессии.
7. Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества своего ребенка, которые необходимы ему в данной специальности.
8. Если возникают разногласия в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами-консультантами.
9. Не давите на ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться долгим конфликтом.
10. Не отказывайте в поддержке в процессе выбора и позиции «Делай, что хочешь». Ребёнку важно знать и понимать, что он не один.
11. Поддерживайте ребенка, если у него есть терпение и желание, чтобы его мечта сбылась. Идите к цели вместе.
12. Отпустите необоснованный взгляд на некоторые важные профессии, которые считаются «непристижными».
13. Если ваш ребенок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить!