

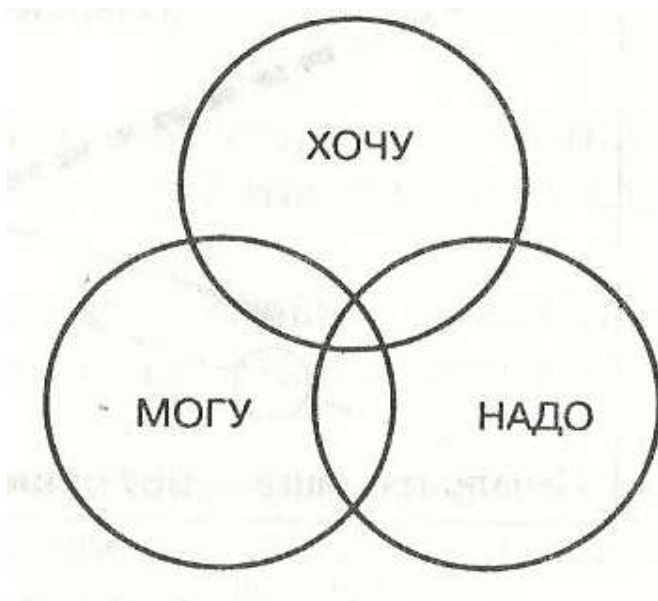
# НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

*Жить – это рисовать без черновика...*

## Формула выбора профессии

(по выражению Н.С.Пряжникова – «три кита»):

- **ХОЧУ** – это пространство желаний, целей, интересов, стремлений;
- **МОГУ** – это пространство способностей, талантов, состояние здоровья;
- **НАДО** – это пространство запросов от рынка труда, социально-экономические проблемы региона, тенденции в развитии мировой экономики.



*Оптимальный выбор профессии лежит на пересечении трех пространств (трех кругов).*

## **Стандартные мотивы выбора профессии:**

- Интерес к работе, удовлетворение от работы;
- Наличие способностей к данной деятельности;
- Творческий характер работы, разнообразие;
- Присутствие четких инструкций, порядка в работе;
- Возможность без труда найти работу по специальности;
- Возможность без труда получить необходимое образование;
- Безопасность работы для здоровья;
- Работа не будет утомлять
- Высокая оплата труда;
- Выбор вызовет уважение друзей;
- Возможность сделать карьеру;
- Профессия считается престижной;
- Профессия соответствует полу (мужская или женская);
- Возможность работать в коллективе, общаться с коллегами;
- Быть одной профессии со значимым для меня человеком.

## **Ошибки в выборе профессии:**

- Отношение к выбору профессии как к неизменному;
- Бытующее мнение о престижности профессии;
- Выбор профессии под прямым или косвенным влиянием друзей;

- Перенос отношения к человеку на саму профессию;
- Увлечение только внешней или какой-то частной стороной профессии;
- Отождествление школьного учебного предмета;
- Устарелые представления о характере труда;
- Неумение разобратся, отсутствие привычки разбираться в своих личных качествах;
- Незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии;
- Незнание основных действий, операций и их порядка при решении, обдумывании задачи при выборе профессии.

### **Что влияет на выбор профессии?**

- Позиция старших;
- Позиция друзей;
- Позиция учителей;
- Личные профессиональные планы;
- Способности;
- Уровень притязаний общественного признания;
- Информированность;
- Склонности.

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

## • **СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ**

ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

### **Некоторые полезные приемы**

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление **с правилами и процедурой экзамена** снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С **правилами заполнения бланков** тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе "Советы родителям" (см. ниже).

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

### **Рекомендации по заучиванию материала**

Главное - распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении

нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

## • **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

### **Поведение родителей**

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

### **Организация занятий**

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать



свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развивать умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно посмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

### **Питание и режим дня**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

\* Материалы подготовлены на основе книг Ф.Йейтса "Искусство памяти"; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. "Хорошая память на каждый день", бесед с лучшими российскими психологами и педагогами, а также собственного родительского опыта.

## **Пять советов психолога для успешной сдачи ЕГЭ**

Совсем скоро в жизни выпускников произойдет важное событие.

Это **Единый государственный экзамен** – экзамен, который решит их дальнейшую судьбу. Не обойдется без страха и волнения и ребят, и родителей, и учителей – а как же иначе?

### **Как готовиться?**

- Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник: полезно повторять материал по вопросам, особое внимание обратить на подзаголовки главы или параграфа, на правила и выделенный текст, проверить правильность дат, основных фактов.

- При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге.

- Не надо стараться выучить весь учебник наизусть: твоя задача не вы зубрить, а понять. Отбрось в сторону свой стресс и концентрируй внимание на ключевых мыслях.

- Обязательно решай задачи, разбирай предложения, слова – в общем, научись хорошо выполнять практические задания.

- Не думай о том, что тебя ждет провал: напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими, они не только мешают тебе готовиться, а как раз и позволяют тебе ничего не делать.

- За несколько дней до экзамена, обязательно «проиграй» мысленно ситуацию экзамена, представь себе во всех деталях обстановку, комиссию. Старайся делать это как можно конкретнее, подробнее.

## **Скажем стрессу «нет»**

Большинство школьников накануне ЕГЭ совершают одну распространенную ошибку, пытаясь в последний день «заполнить» свой мозг максимумом новой информации. За день до экзамена лучше всего отдохнуть и расслабиться! За последний вечер ничего нового усвоить не получится. Поэтому успокойся, расслабься, посмотри интересный фильм и ложись спать пораньше.

Уважаемые родители! Не нагнетайте обстановку. Степень предэкзаменационного стресса во многом зависит и от вашего отношения к ЕГЭ. Постарайтесь вообще не говорить об экзамене накануне испытания! Помогите своему ребенку расслабиться, например, отпустите с друзьями в кино или организуйте для него пикник. И, самое главное, проследите, чтобы он вовремя лег спать. Вы должны понять, что государственный экзамен – это нормальная рабочая ситуация.

## **Шпаргалки никто не отменял!**

Шпаргалки делать не только можно, но и нужно! Ведь шпаргалка, сделанная собственноручно, – это систематизация полученных знаний, в процессе которой задействуются и зрительная, и моторная памяти: ты можешь разложить по полочкам свои знания, а заодно и восполнить информационные пробелы. А вот пользоваться шпаргалками по прямому назначению не рекомендуется: во-первых, это не честно, а во-вторых, если шпаргалки найдут, то тебя могут просто выгнать с экзамена. Поэтому шпаргалки лучше всего тщательно подготовить, а на экзамен идти без них.

## **Расслабься!**

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Если ты не можешь расслабиться, то можно воспользоваться физическими методами. Например, у основания большого пальца на руке имеется «подушечка», известная в хиромантии как «холм Венеры», в центре которой расположены активные точки, с их помощью можно снять стресс. Для этого на них необходимо надавить четырьмя пальцами и надавливать до тех пор, пока не появится пульсация.

Подавить стрессовую ситуацию также можно с помощью обычной воды (считается, что она прибавляет энергию), стакан которой нужно выпить непосредственно перед экзаменом. Ну, и взять бутылочку воды с собой. Нельзя говорить «Я же это знал!» на самом экзамене, когда смотришь на задание и пытаешься вспомнить, как оно решалось: может начаться паника, и уж тогда вытащить информацию из памяти станет проблематично. Успокойся! Займись аутотренингом: повторяй про себя «Я могу, я умею, я вспомню». Всегда надо говорить в настоящем времени: это придаст тебе немного уверенности.

## Главное - тактика

**Сосредоточься!** Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих 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 ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

**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 тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном, только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. 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.

**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 этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

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