Советы психолога сдающим ЕГЭ

|  |
| --- |
| **КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЕГЭ**  **Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно выполнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!** Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места - если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий. Тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с КИМом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).  **Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, 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.** Успокойся! Сделай несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.  **Распредели время! Две трети всего экзаменационного времени отведи на решение, одну треть оставь на проверку и оформление.**  Читай задание до конца! Спешка приводить к тому, что ты стараешься понять условия зада¬ния «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совер¬шить досадные ошибки в самых легких вопросах. 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 уверен, пропуская те, которые могут вызвать долгие раздумья. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения. Когда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко. Освобождаясь от нервозности, ты войдешь в рабочий ритм и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.** 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, примененные в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно ре¬шить новое задание. Этот совет даст 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 баллы.  **Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант решения, 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 (что гораздо труднее).** Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.  **Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.**  Следи за временем! Придерживайся своего режима работы. Когда другие участники экзамена начнут сдавать свои работы, не торопись: баллы за скорость не прибавляют.  **Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учиты¬вай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.** Помни! ЕГЭ – это важный этап в Вашей жизни, но не последний! Воспринимай экзамен как жизненный этап, проверку своих способностей и возможностей. Экзамен дает возможность понять и оценить себя, а это всегда интересно. Ты приобретаешь опыт, а любой опыт имеет огромное значение для дальнейшего становления личности человека.   **Будь уверен в себе! Ты знаешь всё, что знаешь.**  **ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ЗАУЧИВАНИЯ И ПОВТОРЕНИЯ.** Самый распространенный при подготовке среди школьников и студентов способ - оставлять все на последний день и последнюю ночь - является самым непродуктивным, поскольку в результате этого в голове остается такая «каша», что на экзамене бывает очень трудно разобраться и вспомнить нужную информацию.  Для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение, а этого вами сделано не было. Читая 1 раз, вы «включаете» в работу лишь кратковременную память, и через некоторое время незакрепленная информация вытесняется другой, более нужной в настоящий момент.  Рассмотрим несколько способов организации процесса повторения, которые, как показала практика, дают наибольший эффект. Выберите тот способ, который вам показался ближе, тот, который подойдет именно вам.  **I способ.**Использование перерывов при заучивании одного билета, одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после - через день. **II способ.**Организация рационального повторения:  Прочитать – повторить; повторить через 10-15 минут; повторить через 8-9 часов; повторить через день.  **III способ**. Формула успешного повторения ОЧОГ.  *О - ориентировка.* Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.  *Ч - чтение*. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи со второстепенными.  *О - обзор*. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.  *Г - главное*. Мысленно перескажите текст, или еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, припоминая при этом главные мысли.  Активно работайте с изучаемым материалом при его чтении: отмечайте главное, делайте заметки, повторяйте текст вслух, а также встречайтесь с одноклассниками или звоните им по телефону для обсуждения возникших вопросов.  Для оптимального размещения информации в памяти пользуйтесь всеми мнемоническими приемами: методами опорных слов, содержательными ассоциациями. Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, представление информации в виде схемы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций. Каждый может изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала. Очень полезно составлять планы конкретных тем.  Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является наличие интереса к ней. Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции. Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.  Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.  Эффект запоминания зависит от характера информации, и прежде всего от вашей активности и самостоятельности при ее усвоении. Психическая активность проявляется в сравнении, противопоставлении, анализе, синтезе, обобщении изучаемого материала. Материал следует представлять, воображать, одновременно проверяя качество запоминания. При усвоении понятий необходимо стремиться к собственным формулировкам.  Лучшие помощники памяти – дисциплинированность и организованность. Запоминание — это труд, и труд нелегкий. Поэтому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания.  КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ  Умеренное волнение перед экзаменом, по-видимому, даже способствует получению более высоких результатов. Вы напрягаете все свои силы и очень хотите успешно сдать экзамен. Однако сильное волнение приносит только вред. Для того чтобы помочь преодолеть экзаменационное волнение, можно применить следующие методы:  **1. Десенсибилизация (воспроизведение подобной ситуации).** Представив себе обстановку экзамена и письменно ответив на вопросы дома, будучи в совершенно спокойном состоянии, Вы можете стать менее чувствительным и меньше нервничать во время настоящего экзамена. Так как Вы сдавали пробный экзамен, то ситуация для Вас становиться более понятной и знакомой. А в привычной обстановке люди чувствуют себя увереннее.  **2. Учить «с запасом».** Продолжайте заниматься даже после того, как Вам покажется, что Вы достигли полного понимания и знания материала. Тогда Вы будете чувствовать больше уверенности в себе, и Вам будет легче вспомнить правильные ответы, если Вы разволнуетесь. Этим методом часто пользуются театральные актеры: они настолько хорошо заучивают свою роль, что какой бы сильный страх их ни охватывал на сцене, слова роли произносятся как бы сами собой.  **3. Успокоиться перед входом в экзаменационную аудиторию.**  Панические разговоры с товарищами перед аудиторией могут усиливать экзаменационное волнение. Лучше перед экзаменом прогуляться в течение 15 минут на свежем воздухе, представить себе что-нибудь успокаивающее — например, что Вы загораете на песочке под шум морского прибоя или дремлете у костра. Можно сделать несколько глубоких вдохов и медленных (вдвое длиннее вдохов) выдохов. Медленно досчитать до десяти.  Чтобы научиться владеть своими эмоциями, важно научиться снимать напряжение, т. е. расслабляться. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание, даёт возможность оценить ситуацию и сосредоточиться. Если Вы знаете за собой такие качества, как робость в незнакомой обстановке или чрезмерно сильное волнение перед каким-либо ответственным делом; не знаете, куда девать руки, как преодолеть «деревянную» походку, распрямить налитые свинцом плечи, - то это значит, что Вам необходимо научиться снимать «мышечный зажим».  Попробуйте дома сделать следующее: поставьте ноги на ширину плеч, руки согните в локтях и максимально напрягите все мышцы своего тела; руки сожмутся в кулаки, ноги задрожат от напряжения, шея одеревенеет, - неприятное состояние. В этом состоянии надо пробыть 5 секунд, после чего скомандуйте мысленно себе «сброс!» и моментально сбросьте с мышц напряжение, расслабьте и опустите руки и голову. Проделайте это 3-4 раза подряд, и Вы почувствуете не только приятное ощущение расслабленной мускулатуры, но и каждую мышцу в отдельности.  Теперь представьте, что Вы стоите перед дверью аудитории, в которой будет проходить экзамен. Вам надо войти и сказать: «Здравствуйте», а Вы чувствуете себя неуверенно. Встаньте перед любой дверью Вашей квартиры и проделайте упражнения на расслабление и сброс. Сразу же после сброса сделайте глубокий вдох, одновременно откройте дверь, войдите и на входе произнесите: «Здравствуйте». Попытайтесь сформулировать для себя положительную психологическую установку на то, что Вас ждёт за этими дверями. Конечно, стоять перед настоящей дверью и напрягать все мышцы Вы не будете, представьте как это будет выглядеть со стороны. После ряда упражнений будет достаточно лишь немного напрячь мускулатуру, Ваше тело всё «вспомнит» и после мысленной команды «сброс» послушно подчинится Вам.  Применение успокоительных средств перед экзаменом - медвежья услуга: они могут тормозить активность головного мозга. Помните о том, что умеренное волнение приносит пользу, — не хотите же вы задремать во время экзамена! Если проблема достаточно серьезна и методы самопомощи не действуют, обратитесь к профессиональному психологу или консультанту.  Очень важно, готовясь к экзамену, позитивно настраиваться на предстоящие события. Вообразите себя спокойным и полностью владеющим собой, уверенным в своих знаниях. Переход мыслей в позитивное русло приведёт Вас к успеху!  **ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА**  Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. От того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Медики рекомендуют в этот период придерживаться обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая нагрузка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.  Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.  Соблюдайте режим дня. Сон должен быть не менее 8 часов. Каждый день находите возможность 1-1,5 бывать на свежем воздухе, отводить время для физических упражнений. Учитывайте биологические ритмы при подготовке к экзаменам. Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30. Определи кто ты: «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.  Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.  Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.  Составь план занятий на каждый день подготовки. Необходимо четко определить, что именно будет сегодня изучаться, какие разделы и темы. Конечно, хорошо начинать - пока не устал, пока свежая голова - с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Короче, «нет настроения». В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаешься и дело пойдет.  Готовясь к экзамену, полезно повторять материал по темам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этой теме, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли - опорные пункты ответа. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех разобранных тем и вопросов, которые были проработаны в этот день.  При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Возникает впечатление знания, а когда надо пересказать его другим, сказать вслух, оно куда-то улетучивается. Именно с этим часто бывают связаны случаи, когда кажется, что вы знаете, помните, а начинаете отвечать, и ответ получается отрывочным, скомканным. Поэтому такими приемами хорошо пользоваться и в течение учебного года при подготовке уроков. Кстати, тогда и к экзаменам придется меньше готовиться. Когда вы записываете план ответа, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, т. е. делаете то же самое, что надо делать, отвечая в классе или на экзамене. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала и даже иногда непосредственно в ответе на экзаменах.  Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто расскажите маме, другу - любому, кто захочет слушать, причем старайтесь это делать так, как требуется на экзаменах. Очень хорошо записывать ответ на магнитофон, а потом послушать себя как бы со стороны.  Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на наиболее трудные вопросы рассказать перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться обычно приходится дома, сидя, а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда вы рассказываете ответ или записываете его на магнитофон, вы сближаете эти два состояния. Важно и то, что речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим, она требует перевода. И тогда оказывается, что не все можно перевести: что-то забыто, что-то в переводе кажется бледной копией, что-то видится как образ, картинка, а словами не выражается. Когда вы пересказываете ответ, вы включаете особый вид памяти - речедвигательную память, помогающую вам отвечать не на внутреннем, а на общедоступном языке. Только тут и выясняется, что вы знаете твердо и чем можете поделиться с другими, что - только для себя и поэтому требует дополнительного перевода, а что, как оказывается, вообще не знаете.  Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее. Не: «Ой, мамочки, я ничего не знаю» или «Я все равно ничего не успею, так не лучше ли все это бросить», а отделив легкие или сравнительно легкие для вас вопросы и темы от тех, на которые вы смотрите, как на китайскую грамоту. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между знаемым и незнаемым.  Главное, никогда не надо стараться выучить весь учебник наизусть, а надо всегда помнить, что ваша задача не вызубрить, а понять. Поэтому, отбросьте в сторону свой стресс и концентрируйте внимание на ключевых мыслях.  При изучении и повторении материала, чередуйте гуманитарные и точные науки. Обязательно решайте задачи (по математике, физике), разбирайте предложения, слова (по русскому языку) - в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действии и рассуждении.  Готовясь к экзамену мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как раз и позволяют вам ничего не делать или делать все, спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет). Совет может быть таким: сосредоточьтесь на конкретных задачах, продумывайте программу подготовки на каждый день и четко следуйте ей, обязательно составляя план ответа на каждый вопрос, причем каждый на отдельном листке, чтобы к концу дня вы видели некоторое материальное выражение своего труда.  За несколько дней до экзамена, обязательно «проиграйте» мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку. Старайтесь делать это как можно конкретнее, подробнее.  Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.  Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями»: вот вы вошли в класс, садитесь, пишите и т. п. Итак, сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, а в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы читаете задания: страх пропадает, вы сосредотачиваетесь и начинаете спокойно выполнять задание. Еще раз: представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти при успешной сдаче экзамена.  Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. Однако в этом случае подумайте, не слишком ли вы спокойны. Отсутствие некоторого «предстартового» волнения также часто мешает хорошим ответам.  Каждому известно: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.  Утром рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение.  На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.  После сдачи одного экзамена следует остаток экзаменационного дня оставить для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.  **УДАЧИ!!!** |
|  |