

Психологическая подготовка к ЕГЭ: «Нам не страшен серый волк!»

ЕГЭ, ЕГЭ... Что за штука такая?... Похожа на Ягу! Точно, каламбур: дошкольников пугают Ягой, а школьников – Егой! И что теперь с этим делать? Спокойствие, только спокойствие, сейчас разберемся!

Для справки:

ЕГЭ — это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в ВУЗы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки.

То, как проводится единый государственный экзамен, действительно, сильно отличается от того, как экзамены проводились раньше. В ходе традиционного экзамена можно было исправляться, пользоваться наводящими вопросами, действовать на членов комиссии своим обаянием и красноречием (не обязательно на нужную тему). А на ЕГЭ оцениваются только фактические знания и умение рассуждать. Если говорить о психологической готовности к сдаче ЕГЭ, то тебе очень сильно пригодится умение быстро переключаться с одной темы на другую, хорошая организация деятельности, высокая работоспособность, устойчивое внимание и умение управлять собой. Как ты оцениваешь наличие этих качеств у себя?

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности.

Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части «С» отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

Заранее познакомься с правилами проведения ЕГЭ и поучаствуй в пробном тестировании – это снимет эффект неожиданности на экзамене.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание ослабевает, если долго заниматься однообразной работой. Меняй умственную деятельность на двигательную. Не бойся отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивай перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное — распределение повторений во времени:

- надо разделить темы подготовки по дням;
- повторять надо 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 проговаривать материал своими словами близко к тексту. Подглядывать в текст лучше только когда вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут;
- чтобы запомнить информацию надолго, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями.

Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Во время экзаменов организм испытывает стресс, и это нормально. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Одним людям во время стресса все время хочется что-то жевать, а другие, наоборот, вообще теряют аппетит. Ты относишься к первым или ко вторым? Мое обращение, в первую очередь, к девушкам – не надо переживать из-за повышенного аппетита, в эту пору и от плюшек не толстеют! Все калории сгорают в печке волнения! А для стимулирования работы мозга побалуй себя орехами, курагой, изюмом, шоколадом, минеральной водой.

Накануне экзамена надо обязательно выспаться! Если будешь всю ночь «вставлять в глаза спички» и пытаться понять, о чем эта книга, в которую смотришь, а видишь, сам знаешь, что, поверь, в этом не будет никакого смысла. Только измучаешь себя излишней тревогой и утомлением. Лучше провести ночь не за столом, а в любимой кровати, утром проснуться в добром расположении духа, без мешков под глазами, вкусно позавтракать, одеться в соответствии с поводом и, имея прекрасный внешний вид (пусть даже не соответствующий внутреннему содержанию), отправиться на экзамен.

На самом экзамене

Итак, ты на месте. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Прими удобное положение, положи руки на колени и закрой глаза. Сосредоточь внимание на руках. Тебе нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позволь ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Прими удобную позу, закрой глаза и сосредоточься на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ПРЕДМЕТЕ

Выбери любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положи его перед собой. В течение четырех минут удерживай все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривай, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

ИГРА «СТРЯХИВАНИЕ»

Простой способ избавиться от неприятных чувств. Начни отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляй, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с тебя, как с гуся вода. Потом отряхни свои ноги от носков до бедер. А затем потряси головой. Теперь отряхни лицо. Представь, что весь неприятный груз с тебя спадает, и ты становишься все бодрее.

ПРИЯТНОЕ ВОСПОМИНАНИЕ

Если ты чувствуешь неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи, сделай следующее — вспомни свой опыт успешного решения подобных проблем в прошлом и твердо скажи себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

ПОДЫШАЛ, УСПОКОИЛСЯ? ВОТ И ХОРОШО!

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 запомнишь 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 тестопакетом (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. Торопись не спеша!

НЕ БОЙСЯ!

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. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

ПРОПУСКАЙ!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. 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.

НАБИРАЙ БАЛЛЫ!

Для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые знаешь наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

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 (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить 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 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 (что гораздо труднее).

ЗАПЛАНИРУЙ ДВА КРУГА!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

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.

ПОМНИ:

- ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;
- ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.

БУДЬ УВЕРЕН: КАЖДОМУ, КТО УЧИЛСЯ В ШКОЛЕ, ПО СИЛАМ СДАТЬ ЕГЭ. ВСЕ ЗАДАНИЯ СОСТАВЛЕНЫ НА ОСНОВЕ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ. ПОДГОТОВИВШИСЬ ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ, ТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО СДАШЬ ЭКЗАМЕН.

И знаешь, ЕГЭ — лишь ОДНО ИЗ жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. Все в твоих руках! Удачи тебе!