

Памятки по повышению психологической готовности к итоговой аттестации (ОГЭ и ЕГЭ).

ГИА - лишь одно из жизненных испытаний, многие 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.
- При выполнении самостоятельной работы сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите 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 или эстампа.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план подготовки на каждый день, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, не вообще "немного позанимаюсь", а конкретно какие именно разделы и темы нужно усвоить за определенное время.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий, уровнями их трудности, формами представления ответов.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание). Эти задания базового уровня, как правило, доминируют в экзаменационных работах, их выполнение обеспечивает получение положительной оценки.

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 схем. Опорные сигналы, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций, тоже способствует запоминанию. 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 середине пути, а добиваться полного и прочного запоминания.
- ✓ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа, стремись мобилизовать себя на достижение максимально возможного результата.
- ✓ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить содержание учебной дисциплины, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

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 становится 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 скамануйте мысленно себе «сброс!» и моментально сбросьте с мышц напряжение, расслабьте и опустите руки и голову. Прodelайте 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 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!

Вот несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения экзамена.

Сосредоточься! После выполнения предварительной части экзамена (заполнения бланков), 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!

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 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 (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает 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 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, 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 заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех 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, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

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.

Не торопись! Максимально используй отведённое на экзамен время. Даже если ты выполнил все возможные для себя задания, то не спеши сдавать работу, вернись к оставшимся заданиям и попробуй их решить. Сдав работу и покинув аудиторию, у тебя уже не будет возможности вернуться что-то решить или проверить.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

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 ГИА! Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен!!!