

Рекомендации учащимся по психологической подготовке к ОГЭ и ЕГЭ

Как подготовиться к сдаче экзамена

- ОГЭ / 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 ОГЭ / ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен. Важным шагом к успеху всегда является позитивная установка, абсолютная уверенность. Именно положительный настрой и уверенность в себе – 50 % успеха в любом деле!

НЕОБХОДИМО НАСТРОИТЬСЯ НА УСПЕХ!

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 любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий (или 15-20 минутные перерывы после 60-90 минут занятий).
- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

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

Для успешной сдачи экзамена, необходимо следовать правилам

1 Заранее составьте план занятий, распределите содержание материала равномерно, по частям; составьте план занятий на каждый день, четко определив конкретные темы для изучения, время, чередование занятий и отдыха.

2 Подготовьте место для занятий: уберите все лишнее, что может отвлекать, удобно расположите учебные материалы.

3 Не теряйте времени зря – необходимо проработать весь материал, начиная с менее знакомого, забытого.

4 Отдыхайте перед изучением нового сложного материала.

5 Повторяйте трудно запоминаемый материал несколько раз в день.

6 Изучайте материал с учетом «правила края»: обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».

7 Учтите свои индивидуальные особенности:

– тип запоминания информации (зрительный – все читать самому, слуховой – читать и проговаривать вслух, двигательный – подчеркивать важные мысли, делать выписки, рисовать схемы, решать тесты);

– тип темперамента (холерику – создать значимую мотивацию деятельности и не торопиться, перепроверять себя; сангвинику – осознать ответственность деятельности; меланхолику – верить в себя, успокоиться, не переутомляться; флегматику – самоконтроль времени).

8 Разбивайте изучаемый материал на логические куски, используя схему, кластер, звезду, дерево как приемы схематического представления материала.

9 Пересказывайте изученный материал своими словами, решайте тестовые задания для самопроверки, что приводит к осмысленному запоминанию.

10 Делайте ежедневно физические упражнения – это поможет снять эмоциональное напряжение:

Рекомендуется использовать дыхательные упражнения расслабляющего характера (на 4 счета - вдох, на 2 счета – задержка дыхания, на 5-6 счетов – выдох), дышать животом в течение 1 мин.

11 Заботьтесь о своем здоровье, соблюдая режим:

– Время подъема и отдыха ко сну, чередование занятий и отдыха.

– Питайтесь правильно и регулярно. Включайте в рацион сырые овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи, натуральный мед, свежие соки

(яблочный, морковный, тыквенный, капустный), травяные чаи (ромашковый, из мяты, мелиссы), рыбу, мясо, шоколад. Исключите из питания готовые концентраты каш и супов, мучные изделия, рафинированный сахар, конфеты, газированные напитки.

– Не забывайте об отдыхе!

Рекомендации по заучиванию материала

Как учить:

Не подлежит сомнению, что продуктивность человеческой деятельности тесно связана с возможностями памяти. Произвольность доступа и время поиска в памяти зависят от организации информации в момент запоминания. Необходимо помнить, что забывание происходит наиболее интенсивно в первые шесть часов. Поэтому, если информацию требуется запечатлеть надолго, то ее целесообразно повторять с такими интервалами: через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и через 24 часа. Раннее повторение возмещает быстрое первоначальное забывание, в то время как непрерывное повторение до полного запоминания неэкономично. В течение дня продуктивность памяти изменяется: между 8 и 12 часами утра она максимальна, после обеда заметно снижается, а затем вновь несколько возрастает. Студентам полезно знать, что если в течение 2-3 суток ячейки промежуточной памяти не очищаются, то человек принудительно «отключается» – перестает воспринимать информацию из внешней среды. Это говорит о недопустимости авральной ночной учебы во время экзаменационной сессии. Чтобы запомнить необходимую информацию, ложиться спать нужно не позднее 23 часов и число часов сна должно быть кратно 1,5.

Итак:

- 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.

Накануне экзамена

- С вечера перестань готовиться, прими душ. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования.

Во время экзамена

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (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 спеши! 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 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 огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Как справиться с волнением перед экзаменами

Волнение перед экзаменом или другим важным событием – многим знакомое чувство. Оно мешает сосредоточиться и достать из памяти нужные знания. На некоторых особо чувствительных нападает дрожь и даже заикание.

Перед экзаменом желательно хорошо выспаться.

В день экзамена **встаньте чуть пораньше**, чтобы выйти из дома немного заранее и исключить возможность опоздания. Желательно сделать лёгкую зарядку – физическая активность поможет взбодриться и активизировать умственную деятельность. Если вы завтракаете, то съешьте что-нибудь вкусненькое, порадуйте себя. **Выпейте чай или кофе**. Однако не объедайтесь и не идите на экзамен голодным.

Многие советуют не повторять и не доучивать материал в день испытания. Однако, если, бегло просмотрев список вопросов к экзамену, основных формул или еще раз повторив самое сложное правило, вы только утвердитесь в том, что сможете хоть как-то ответить на любой вопрос, то почему бы и нет?

Наденьте удобную одежду, в которой вы будете чувствовать себя комфортно и не будете постоянно что-то поддёргивать или подтягивать. При этом, образ лучше продумать накануне, чтобы не тратить на это время утром и не волноваться лишний раз.

Если вам предстоит классический устный экзамен, когда в аудиторию запускают по несколько человек, то **попытайтесь зайти в числе первых**. Обычно долгое ожидание лишь усиливает волнение.

Самое действенное средство уменьшить волнение перед экзаменом – это хорошо подготовиться к нему. Ничего не действует так же успокаивающе, как уверенность в собственных знаниях. Если беспокойство всё равно не покидает, попробуйте самовнушение. Проговорите вслух или про себя что-то вроде: «Я отвечу на любой вопрос. Я полностью готов к экзамену. Я спокоен. Мне повезет. Я не боюсь преподавателя!» или любые другие ободрения.

Можно вспомнить ситуацию, когда вам все удавалось, когда вы чувствовали себя счастливым от того, что у вас получилось какое-то дело. Это может быть какая-то ситуация из детства. Например, вы построили башню из песка, она казалась вам замечательной, вы чувствовали восторг от этого. То есть, вспоминаете любую ситуацию и чувство, которое было тогда, когда был успех. Попробуйте это чувство визуализировать или представить, на что оно похоже. Может быть, оно похоже на какую-то птицу или прекрасный цветок, или ещё на что-то. И в ситуации стресса вызывайте в себе этот образ. Таким образом, мы вызываем такой психологический якорь, который нас переносит в то состояние успеха и радости от полученного результата. И это состояние может быть помощником в управлении стрессом

Надейся на лучшее, готовься тоже к лучшему. Не надо программировать себя мыслями вроде «какой будет ужас, если я не сдам», «родители будут очень разочарованы», «я так плохо готов, что точно не выйдет». Нужно срочно забыть как страшный сон эти фразы. И начать думать позитивно, потому что всё начинается с наших внутренних установок. Если ты думаешь, что справишься, — так и будет. Нужно чаще говорить самому себе: «я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится». И обязательно не забывать хвалить себя даже за небольшие успехи (ещё вчера решал только 15 заданий, а сегодня уже могу решить шестнадцатое).

Можно взять какой-нибудь талисман.

А также можно попробовать поиграть в экзамен с друзьями, близкими, побывав в роли и ученика, и учителя.

**УСПЕШНОГО И КОМФОРТНОГО ВАМ ПРОДВИЖЕНИЯ
К УСПЕХУ!!!**