

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

КАК УСПЕШНО СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-Х И 11-Х КЛАССОВ

Воспринимайте сдачу ОГЭ и ЕГЭ как этапы проверки своих способностей и возможностей. Экзамены дают возможность понять и оценить себя, а это всегда интересно. Вы приобретаете опыт, а любой опыт имеет огромное значение для дальнейшего становления личности человека.

ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА

- Чтобы ничего не мешало и не отвлекало тебя дома от подготовки к экзаменам, сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, и т.п.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
- 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.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ЗАУЧИВАНИЯ И ПОВТОРЕНИЯ

Существует 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.

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 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. Прделайте это 3-4 раза

поряд, 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». Попробуйте 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!

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!

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Уважаемые родители!

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены. Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитайте вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!