

## Памятка для учащихся (психологическая подготовка)

ЕГЭ становится для выпускников уже обычным делом, но, тем не менее, до сих пор вызывает страх и стрессовые реакции не только у сдающих экзамен, но и окружающих взрослых. От чего же зависит степень волнения на экзамене? Не только от того, насколько вы уверены в своих силах, и как вы выучили материал. Особую роль здесь играет интеллектуально-психологическая готовность.

Сама форма ЕГЭ предъявляет особые требования к организации мыслительной деятельности выпускника. Следовательно, готовность учащегося к ЕГЭ должна включать в себя такие качества как:

эффективная умственная деятельность в непривычных условиях,  
анализ задания вне зависимости от привычных схем,  
умение интуитивно определить верное направление решения или ответ,  
владение приемами активизации восприятия и концентрации внимания.

психофизическое состояние подростка, (которое во многом зависит от эмоционального настроения, уверенности в собственных силах и возможностях, а также от умения управлять своим эмоциональным состоянием, справляться со своим страхом, насколько он умеет преодолеть стресс.)

Все эти составляющие являются основой психологической подготовки к ЕГЭ. Таким образом, природа возможных трудностей и страхов на экзамене в большей степени психологическая, поэтому наши занятия будут посвящены психологической подготовке к экзаменам. Вы узнаете, как можно более успешно пройти все испытания на выпускных экзаменах, что больше всего влияет на успешность в выполнении заданий ЕГЭ, как научиться преодолевать свой страх, как справиться с нарастающим стрессовым волнением.

Знание и умение учитывать эти особенности может значительно облегчить вашу подготовку к экзамену и повысить результат.

### **Следует выделить три основных этапа:**

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение собственно во время экзамена.

---

### **Как правильно готовиться к экзаменам?**

Обычно во время подготовки к экзаменам человек плохо спит, утрачивает аппетит, теряет заряд бодрости. И оттого, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, зависит и успешная сдача экзаменов и сохранение здоровья.

Прежде всего, я хотела бы познакомить вас с методами самопомощи, которые помогают держаться в хорошей внутренней форме, не расслабляться при

подготовке к экзаменам, и, в то же время, помогают сбросить внутреннее напряжение.

В первую очередь необходимо внутренне настроиться на большую, серьезную и напряженную работу – умственный труд. И в первую очередь спросить себя: А чего конкретно я хочу получить на экзамене? Таким образом, сразу определится планируемый результат подготовки.

Понятно, что это психологически продуманная игра, но при подготовке к экзамену она настраивает человека на тот результат, который он для себя выбрал. Это один из видов самовнушения, который приводит к положительной самооценке школьника, повышает уверенность в себе, а также к некоторым положительным подвижкам в качестве его знаний и умения их применять.

Подготовку к экзаменам необходимо начинать заранее, понемногу, а не дожидаться, когда ситуация станет катастрофической.

Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради. Можно ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, так как они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то иллюстрации или календаря в таких тонах.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий, но это нет так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна лишь в условиях тишины. Желательно избегать в это время просмотров телепередач, игры в шахматы, так как они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Спать нужно при открытой форточке и не менее 9 часов. Это восстановит трудоспособность и обеспечит полноценный отдых. Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. (Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты. Так, улучшить память помогает морковь, смешанная с растительным маслом, так как она стимулирует обмен веществ в мозгу. Необходимы также фрукты и овощи с большим содержанием витамина С, которые помогают удерживать в памяти большие текстовые объемы.)

Для начала хорошо бы определить, кто вы - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы. Наиболее цепкая память между 8 и 12 часами дня и около 19 часов вечера.

Начинать повторение материала нужно на свежую голову - пока не устал, с самого трудного, с того раздела, который знаком хуже всего.

Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет, нет настроения. В таком случае полезно начать с самого легкого материала, который более всего интересен и приятен.

Но если и это вам не помогает, если вы не можете сосредоточиться, включиться в работу, немедленно приступайте к процессу «вработывания». Что это такое?

Сидя за столом, начинайте писать любые строчки, какие только приходят вам в голову. Главное, не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерываться. Через некоторое время мыслительные процессы начнут работать, и вы начнете думать о занятии.

Также лучше всего активность внимания повышают активные действия – жестикуляция, ходьба, гимнастические упражнения.

---

## Аутотренинг

Кроме того, можно использовать простейший аутотренинг, который поможет включить умственную деятельность. Для этого нужно сесть за стол, где лежат книги, конспекты, закрыть глаза и про себя или шепотом повторить 8-10 раз: «Я могу писать Я могу писать, Я могу писать, я пишу...я пишу» Фразы могут быть разными, но главное условие – они должны быть короткими и существенными. Причем интонации должны нарастать от механической безучастности до приказа или требования. В момент наибольшего напряжения нужно внезапно замолчать, расслабиться, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, как через некоторое время в этой пустоте начнет всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге... Если что-то мешает, нужно попробовать вновь расслабиться и вновь услышать свой приказ.

Приступая к занятиям, полезно составить план, и необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "Немного позанимаюсь", а что именно сегодня вы будете учить: какие именно разделы и какого предмета.

Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник, тем более что он может быть не один. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, необходимо вначале вспомнить и записать все, что вы помните по этому вопросу, и лишь затем проверить себя по учебнику.

При изучении вопроса вообще полезно структурировать материал, то есть составлять схемы, рисунки, план. Это полезно потому, что в этом случае материал запоминается как зрительно, так и механически (через записи). Такие записи полезны еще и при кратком повторении материала. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты, и только после этого их можно заучивать наизусть. Главное, надо всегда помнить, что ваша задача не вызубрить, а понять. Память устроена таким образом, что более 80% запоминаемого материала забывается сразу же в течение 8 часов, запоминается хорошо лишь тот материал, который вам стал понятен.

Также результат запоминания зависит от индивидуальных особенностей человека, от режима деятельности. У некоторых заучивание наиболее продуктивно в утренние часы, у других вечером. Наименее продуктивно заучивание днем. Целесообразнее всего запоминать вечером и повторять на следующее утро.

Запоминание становится успешным при наличии запаса знаний, данных на уроках.

Кстати, также лучше запомнить материал помогает постоянная тренировка памяти. Выделите для этого хотя бы 10-15 минут в день.

А главное, нужно научиться тест прорешивать «технично», используя всевозможные вспомогательные приемы и соображения.

Существует определенная техника сдачи теста. Эта техника включает следующие моменты:

тренировка постоянного жесткого самоконтроля времени;

Тренировка в оценке объективной и субъективной трудности заданий и соответственно разумному выбору этих заданий;

Тренировка в прикидке границ результатов и минимальной подстановке как проверки, проводимой сразу после решения задания;

Тренировка приема «спирального движения» по тесту.

---

#### **Начнем с последнего пункта 4.**

Этот прием является первым необходимым приемом для успешного написания задания типа «тест с ограничением времени». Он состоит в следующем: вы сразу просматриваете тест от начала до конца и отмечаете для себя то, что кажется вам простым, понятным и легким. Именно эти задания вы выполняете первыми.

Начинайте с того, что вы можете выполнить сходу, без особых раздумий. Пробежите глазами по разделу В и отметьте два-три задания, которые поняли сразу. К ним вы перейдете, когда закончите с разделом А. Просмотрите раздел С – один пример в этом разделе всегда решаем без особого напряжения (это действительно так). Отметьте то, что вы попытаетесь решить, когда закончите с разделом В». Вы можете сделать так несколько раз (двигаясь по спирали и выбирая то, что «созрело» к данному моменту).

По пункту 1. Если вы планируете тест выполнить на 4, вы должны уложиться с разделом А в первый час. Что не успели за 1 час, следует оставить (и вернуться при наличии времени после).

За второй час следует решить все, что удастся из раздела В.

Третий час можно посвятить разделу С.

В оставшийся час (если вы чувствуете, что ни в пункте В, ни в С вам больше ничего не одолеть) следует вернуться к разделу А и решить все, что в нем осталось и может быть решено (добавить балы «не мелочи»).

Если вы планируете получить 5. В этом случае весь раздел А следует «уложить» в 40-45 минут (или меньше).

В разделе В нужно сделать не менее 7-8 заданий за 1 час.

В разделе С не менее 1-2 заданий.

На это может уйти 1-1,5 часа.

Эти временные затраты вы все время должны помнить – это и есть постоянный и жесткий контроль времени.

Естественно, выдержать этот график может только тот, кто приучен три часа подряд заниматься с полной отдачей!

По пункту 2. Вы сами достаточно хорошо знаете, свои слабые места. Эти слабые места следует избегать при выполнении теста. Ограничив для себя объем заданий, которые вы наверняка должны решить, вы будете иметь возможность посвятить подготовке к ним больше времени, что повышает шансы на успех.

По пункту 3. Простые подстановки для проверки результатов делайте сразу (а не «если останется время»). После решения задания вы должны снова внимательно перечитать текст его условия (что нужно было найти?), поскольку в условии может содержаться дополнительное требование. Часто выпускники просто не обращают внимание на эти требования, записывая при верно решенном задании неправильный ответ на него в бланк теста. Правда, чаще эти дополнительные условия содержатся в заданиях раздела В.

Итак!

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся используя для этого как можно длительный промежуток времени. Если иногда практиковать задания хотя бы по 2 часа без перерыва, то сначала вы будете очень устать, но уже через месяц адаптируетесь к такому режиму и работаете 1,5-2 часа «на одном дыхании», даже слабые ученики.

Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

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.

К такому режиму работы нужно приучать себя заранее и тренироваться в нем хотя бы 1 раз в неделю.

## Как повторять материалы перед экзаменами?

### МЕТОДИКА ПОВТОРЕНИЯ

**Повторение** — это воспроизведение прочитанного своими словами. Обращение к прочитанному допустимо только после невозможности вспомнить текст в течение 2–3 минут напряжения памяти. В приведенных ниже упражнениях мы даем рекомендации, как эффективно, с наименьшими затратами времени и сил, повторять пройденный материал непосредственно перед экзаменами.

Как мы уже отмечали, время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый нами режим повторения проверен многократно и дает хорошие результаты. Здесь хотелось бы обратить внимание на два обстоятельства.

Первое: имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала. Трудно ожидать положительного результата, если в таком режиме изучается принципиально новый материал, еще не систематизированный в сознании учащегося.

Второе: процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями.

#### *Первое повторение*

Сразу по окончании чтения

#### *Второе повторение*

Через 20 мин после предыдущего

#### *Третье повторение*

Через 8 часов

#### *Четвертое повторение*

Через сутки (лучше перед сном)

### **Накануне экзамена**

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. 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. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами

Если в помещении, где будет проходить экзамен, холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3-4 часа

## **Во время тестирования**

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы, вам полезно:  
постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;

не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;

помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя:

«Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.

При получении результатов тестирования ты имеешь право, если не согласен с оценкой, подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.