

Психологическая подготовка к ЕГЭ

Рекомендации психолога

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. 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 ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен.

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. Необходимо чередовать умственную деятельность и двигательную активность, чтобы избежать переутомления. В перерывах можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ, либо заняться любимым хобби, погулять, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Полезно составить план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будешь делать. Не вообще «немножко позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь. Лучше начинать с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если вам трудно «раскачаться» (есть люди, которым необходимо время войти в деятельность), можно начать с того материала, который вам больше всего интересен и приятен, это поможет войти в рабочий ритм.

Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. Кроме того, исследователи доказали, что гораздо лучше запоминаешь то, что записываешь от руки.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, полноценно питаться (такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга). Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час. Перед сном лучше абстрагироваться от подготовки к экзаменам и подумать о чем-нибудь приятном, например, об отдыхе после успешной сдачи экзаменов, это поможет расслабиться и заснуть.

Кроме того, психологи рекомендуют во время стресса, когда состояние напряжения возрастает, петь (даже лучше хором), это нормализует дыхание и помогает избавиться от зажима в груди. И еще раз обратите внимание, что интеллектуальная деятельность должна чередоваться с физической активностью. Если вы напряжены, возможно, возрастает уровень агрессии, то необходимо это напряжение, как говорят психологи, канализировать, т.е. выплескивать, перенаправлять, но в **конструктивной**, правильной форме. Например, рвать бумагу, бегать, приседать, бегать по лестнице (с 1 этажа на 9 и обратно) молодые люди могут поднимать гантели и пр. Кстати, когда очень хочется можно (и нужно) поплакать, иначе стресс накапливается в организме и человек становится непродуктивным.

Рекомендации по заучиванию материала

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.

Использованная литература:

1. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС 2004. – 207 с.
2. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. – М.: Генезис, 2007. – 128 с.
3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.