

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К ГИА

СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

- Подготовка рабочего места для занятий.
- Составление плана подготовки.
- Приемы осмысленной работы с текстами.
- Основные принципы подготовки к экзаменам.
- Гармонизация эмоционального состояния перед экзаменом.



ПОДГОТОВКА РАБОЧЕГО МЕСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

- Сначала подготовь место для занятий.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность, создают положительный эмоциональный настрой. Для этого бывает достаточно картинки или предмета в таких тонах.



СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ПОДГОТОВКИ

- Составь план подготовки. Для начала хорошо определить, кто ты – «СОВА» или «ЖАВОРОНОК», и, в зависимости от этого, максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.
- Учти, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания постепенно снижается, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).



**ПРИЕМЫ
ОСМЫСЛЕННОЙ РАБОТЫ
С ТЕКСТАМИ**



1. При заучивании необходимого материала используйте раскрытый психологами секрет магической «семерки» (семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т.д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. При этом, семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Следовательно, подлежащий заучиванию материал необходимо разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Кроме того, смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Важно знать, что для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключен смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти.

2. Используйте методы активного запоминания.

– Метод ключевых слов.

Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их. В дальнейшем, если вспомнить эти слова, то вспомнится и вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой.



- Повторение материала по вопросам.

Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

- Приемы зрительной памяти:

а) мысленно представь предмет, который хочешь запомнить. «Раскрась» его необычным цветом или представь его огромного размера, «поверни» этот предмет и посмотри на него с разных сторон;

б) запоминание чисел (например, исторических дат). Представь себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене. Заставь эту надпись мигать 15 секунд в вашем воображении.



3. Ознакомьтесь и применяйте следующие приемы работы с запоминаемым материалом.

- **Группировка** — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
- **Выделение опорных пунктов** — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
- **План** — совокупность опорных пунктов.
- **Классификация** - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- **Структурирование** — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- **Схематизация (построение графических схем)** — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- **Серийная организация материала** — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.
- **Ассоциации** — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Возьми текст из школьного учебника и попробуй применить к нему все вышеуказанные приемы

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

1. Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь меньше всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше интересен и приятен, который ты лучше всего знаешь. Постепенно вработаешься и дело пойдет.
2. Чередуй занятия и отдых.
3. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.
4. Также полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем, желательно на бумаге.




5. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по предмету, который ты будешь сдавать в форме ЕГЭ и ГИА-9.
6. Тренируйся с часами в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем должно уходить по 2 минуты на задание).
7. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
8. Оставь один день перед экзаменом, чтобы вновь повторить все темы (разделы) с помощью планов, еще раз останавливаясь подробнее на самых трудных вопросах.



ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

1. В день экзамена выполните упражнение «Прогулка», которое позволит вам снять эмоциональное напряжение.

"Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях".



2. Сделайте с утра следующие противострессовые упражнения.

Упражнение № 1 «Ха - дыхание»

Исходная поза - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Одновременно с глубоким вдохом (по типу полного дыхания) руки медленно через стороны поднимаются вверх над головой. После этого дыхание задерживается. Затем корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, и одновременно через рот делается массиванный выдох. За счёт быстрого и полного выброса воздуха воспроизводится звук "ХА".

Упражнение повторяется 2-3 раза.

Упражнение № 2 «Резкий выдох сидя»

Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепляются в "замок", выворачиваются ладонями вперёд и вытягиваются над головой. При поднятых руках, высоко оттянутых вверх, осуществляется задержка дыхания. Затем вместе со сбрасыванием напряжения с плеч (корпус наклоняется вперёд, спина сгибается) производится резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

СТРАТЕГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭКЗАМЕНЕ

**-Кратковременные
эффективные средства борьбы
со стрессом.**

**-Общие принципы деятельности
на экзамене.**



**КРАТКОВРЕМЕННЫЕ
ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА БОРЬБЫ
СО СТРЕССОМ**



1. Экзамен – это стрессовая ситуация для организма, в процессе которой происходит его обезвоживание. **Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить стакан простой чистой воды или стакан минеральной воды. Можно также выпить стакан зеленого чая.**

В стрессовой ситуации нарушается гармоничная работа левого и правого полушарий головного мозга. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию, применив следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.



2. Противострессовое дыхание. Медленно выполните глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

- **Минутная релаксация.** Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

- **Упражнение «Энергетическое зевание»** уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

3.Используйте прием самопрограммирования (самовнушения). Прочитайте мысленно про себя следующие установки:

- Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен.
- Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.
- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я умею управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Что бы не случилось, я сделаю от меня все зависящее, чтобы достичь желаемого.
- Я твердо уверен, что успешно справлюсь с предложенными заданиями; я спокоен и с легкостью смогу продемонстрировать свои знания и умения на практике.

4. Если вы не можете справиться с каким-то заданием и чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3. Напрягите и расслабьте икры.

4. Напрягите и расслабьте колени.

5. Напрягите и расслабьте бедра.

6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7. Напрягите и расслабьте живот.

8. Расслабьте спину и плечи.

9. Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.

12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.



Общие принципы деятельности на экзамене



1.Будь внимателен! В начале экзамена тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланки, какими буквами писать и т.п.).

2.Соблюдай требования организатора проведения экзамена в аудитории!



3. *Сосредоточься!* После заполнения бланка регистрации, 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 экзаменационной работы. **Торопись, но не спеши!**



4. Не бойся! 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.



5. 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.



6. 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.



7. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.



8. Думай только о текущем задании!

Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в экзаменационных работах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой) задании, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст 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 баллы.

9. *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).



10. Проверь! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.



11. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.



**ЕСЛИ ХОТИТЕ ИМЕТЬ УСПЕХ, ВЫ ДОЛЖНЫ
ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК, КАК БУДТО ВЫ ЕГО ИМЕЕТЕ.
Т. Мор.**

**В СВОЕМ ВООБРАЖЕНИЕ СТРЕМИТЕСЬ ЯРКО И
ЧЕТКО ПРЕДСТАВИТЬ КАРТИНУ УСПЕШНОЙ
СДАЧИ ЭКЗАМЕНА.**



УДАЧИ!

