

# Психологическая подготовка к ЕГЭ.

Единый государственный экзамен – это такой же экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ходе занятия мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как Вы выучили материал, с тем, насколько Вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько Вы уверены в своих силах. Иногда бывает так – Вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не произошло, Вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации. К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из Вас, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом. Наше занятие посвящено психологической подготовке к экзаменам.

Снизить свою тревогу, создать подходящий настрой можно с помощью поиска «плюсов» ЕГЭ.

-Прежняя форма сдачи выпускных экзаменов предполагала, что экзамен у ребенка принимает как минимум три члена комиссии. Не каждый подросток может отвечать сразу перед несколькими людьми. К тому же люди субъективны, да и просто устают. Когда ты приходишь на экзамен двадцать пятым, то любая комиссия уже слушает тебя вполуха.

-А во время ЕГЭ нет психологического давления, ребенку легче организовать, сосредоточиться, правильно распределить свои силы. Он может начать выполнять работу с более сложных или, наоборот, с более легких заданий. Дойти до конца и затем вернуться к заданию, которое не выполнил.

-Если не сложились отношения с предметником, школьник не боится, что его «завалют», ведь его работу оценивают независимые эксперты, которым все равно, кто ее написал. Он спокойно излагает все, что знает, что проходил в школе.

-Еще один положительный момент - ребенок один раз сдает экзамен. Сдал - и имеет право попробовать себя в один, другой вуз, на одну, другую специальность. У него есть право выбора и свобода. Это дорогого стоит.

**Память** - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

- Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
- План — совокупность опорных пунктов.
- Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

### ***Упражнение «Работа с текстом» (5 мин.)***

Класс делится на подгруппы по 4 человека (2 парты). Каждая подгруппа получает свой фрагмент текста. Задача – выразить суть своего отрывка одним предложением.

### ***Метод ключевых слов (5 мин.)***

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, после чего стоит только их вспомнить - как вспомнится вся фраза.

Тот же текст, те же подгруппы. В своем отрывке текста выделить по три «ключевых слова»

### ***Упражнение «Кинесиологическое» (5 мин.)***

**Цель:** стимуляция познавательных способностей

**Инструкция ведущему:** после отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение.

**Инструкция учащимся:** Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры или коды. К ним можно отнести:

• **кодирование информации по зрительному сходству**

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею.

0=О

1= Т или Г (главный элемент вертикальная палочка)

2 = П (буква на двух ножках)

3=З

4=Ч

5=Б

6=С

7=У

8= В

9=Р

Чтобы запомнить число нужно превратить его цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых составим легко запоминающую фразу.

Метод мест - один из [мнемонических приемов](#), облегчающих вспоминание информации. Его корни уходят в древние времена. Этот метод часто использовался в ораторском искусстве, для запоминания длинных речей. Метод мест основывается на технике зрительных ассоциаций и помогает запомнить список дел в каком-то определенном порядке. Такие задачи бывают особенно трудными, если списки состоят из совершенно разнородных элементов, которые сложно сгруппировать по смыслу или сходству.

Для того чтобы освоить этот метод, вам нужно составить свой список мест. Например вы можете создать свой маршрут, обойдя квартиру. Можно выделять не только комнаты, но и отдельные предметы. Например это могут быть : телевизор, ковёр, диван, стол, компьютер и т.д. Чтобы не сбиться, следуйте всегда одному пути, например всегда обходите комнату по часовой стрелке. Теперь можно перейти к списку, который нужно запомнить. Пройдитесь по списку и составьте ассоциацию для каждого пункта.

Слова для запоминания: вертолет, слон, арбуз, астра, метель, песня, тапки, любовь, солнце, скрип.

**Специальное психотехническое упражнение** для быстрого отдыха с последующей мобилизацией для продолжения запоминания.

Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте, что ваше тело состоит из триллионов плотно упакованных клеток. Но если бы вам пришлось посмотреть на них в мощный микроскоп, вы бы увидели, что на самом деле эти клетки не так уж сильно спрессованы, и между ними есть свободное пространство. Теперь вообразите, что они сжимаются, и все ваше тело превращаются в одну плотную массу. А затем пространство между ними увеличивается и становится даже большим, чем было в начале. Дайте возможность каждой мышце, каждой частице вашего тела полностью расслабиться. Почувствуйте, как наступает торможение всех жизненных процессов в организме, как замедляется сознание. Напряжение постепенно покидает вас. Вас омывает ощущение покоя и отдыха, все клетки вашего тела имеют теперь достаточно свободы для жизни.

Представьте, что они теперь начали двигаться ритмически. Миллиарды клеток заводят пляску. Всем своим существом вы чувствуете этот прекрасный танец жизни. Вы наполняетесь энергией. В вас бурлит энергия как пенящееся шампанское. Насладитесь этим ощущением, сохраните его в сознании, после чего начните постепенно возвращаться к действительности, медленно открывая глаза.

### **Правильная подготовка к экзамену:**

а) придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый, сложный;

б) новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха;

в) подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах;

г) составляйте план занятий на каждый день подготовки, четко определяя, что именно сегодня будет изучаться, какие именно разделы и темы;

д) к трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз утром;

е) составляйте планы конкретных тем, вопросов; запишите их, держите их в уме, а не зазубривайте всю тему полностью «от» и «до». В конце каждого дня подготовки проверьте, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, тем, которые были проработаны;

ж) пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение.

з) заботьтесь о своем здоровье. Во время подготовки к экзаменам нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спорте, делайте перерывы, хорошо отдыхайте - сон вам необходим; отдых на 5-10 минут после каждых 40-50 минут работы.

после запоминания материала в течение 30 минут не следует ничем заниматься (это время необходимо для консолидации следов памяти в мозге)

#### ***Упражнение «Автобус»***

Плотно прижимаясь друг к другу, «народ» (человек 15-20) скучивается, аналогично пассажирам в плотно забитом автобусе. Задача игрока - прорваться сквозь эту плотную массу, причем не обманом или хитростью, а напором и физической силой. «народ» в автобусе не имеет права хватать игрока руками и цепляться руками друг за друга - есть просто плотная масса напряженных и прижатых друг к другу тел. Не пуская игрока телами, душами «автобус» помогает игроку, подбадривая его криками: «Давай!», «Еще!», «Вперед!».

Чтобы упражнение не превратилось в простую физическую зарядку, каждый проходящий через автобус должен понять, что он хочет найти для себя в этом упражнении, что для него значит это преодоление. Позитивный настрой, уверенность в том, что экзамен будет сдан хорошо.