

Пять советов психолога для успешной сдачи ЕГЭ

Совсем скоро в жизни выпускников произойдет важное событие.

Это Единый государственный экзамен – экзамен, который решит их дальнейшую судьбу. Не обойдется без страха и волнения и ребят, и родителей, и учителей – а как же иначе? К сожалению, даже у подготовленных школьников из-за излишнего волнения перед экзаменом часто результаты оказываются хуже ожидаемых. Школьный психолог из МОБУ «Городская классическая гимназия» Светлана Лахмостова рассказала «ЭС» о некоторых нюансах подготовки к экзаменам.

Начнем с того, что специалисты, которые разрабатывали ЕГЭ, преследовали сразу три цели: совместить выпускные экзамены школьников с вступительными испытаниями в вузы и средние профессиональные образовательные учреждения; улучшить качество российского образования за счет единых стандартов оценки и контроля; обеспечить прозрачный механизм зачисления и исключить возможность взяточничества и фальсификации. Оправдались ли ожидания разработчиков ЕГЭ – мы судить не возьмемся: что бы мы не думали о ЕГЭ, он есть, и к нему нужно готовиться. Поэтому сегодня Светлана Александровна расскажет о том, как снять предэкзаменационный стресс, и какие способы можно использовать, чтобы успокоиться во время испытания. Итак..

Как готовиться?

- Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник: полезно повторять материал по вопросам, особое внимание обратить на подзаголовки главы или параграфа, на правила и выделенный текст, проверить правильность дат, основных фактов.
- При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге.
- Не надо стараться выучить весь учебник наизусть: твоя задача не вы зубрить, а понять. Отбрось в сторону свой стресс и концентрируй внимание на ключевых мыслях.
- Обязательно решай задачи, разбирай предложения, слова – в общем, научись хорошо выполнять практические задания.
- Не думай о том, что тебя ждет провал: напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими, они не только мешают тебе готовиться, а как раз и позволяют тебе ничего не делать.
- За несколько дней до экзамена, обязательно «проиграй» мысленно ситуацию экзамена, представь себе во всех деталях обстановку, комиссию. Старайся делать это как можно конкретнее, подробнее.

Скажем стрессу «нет»

Большинство школьников накануне ЕГЭ совершают одну распространенную ошибку, пытаюсь в последний день «заполнить» свой мозг максимумом новой информации. За день до экзамена лучше всего отдохнуть и расслабиться! За последний вечер ничего нового

усвоить не получится. Поэтому успокойся, расслабься, посмотри интересный фильм и
ложись спать пораньше.

Уважаемые родители! Не нагнетайте обстановку. Степень предэкзаменационного стресса во многом зависит и от вашего отношения к ЕГЭ. Постарайтесь вообще не говорить об экзамене накануне испытания! Помогите своему ребенку расслабиться, например, отпустите с друзьями в кино или организуйте для него пикник. И, самое главное, проследите, чтобы он вовремя лег спать. Вы должны понять, что государственный экзамен – это нормальная рабочая ситуация.

Шпаргалки никто не отменял!

Шпаргалки делать не только можно, но и нужно! Ведь шпаргалка, сделанная собственноручно, – это систематизация полученных знаний, в процессе которой задействуются и зрительная, и моторная памяти: ты можешь разложить по полочкам свои знания, а заодно и восполнить информационные пробелы. А вот пользоваться шпаргалками по прямому назначению не рекомендуется: во-первых, это не честно, а во-вторых, если шпаргалки найдут, то тебя могут просто выгнать с экзамена. Поэтому шпаргалки лучше всего тщательно подготовить, а на экзамен идти без них.

Расслабься!

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Если ты не можешь расслабиться, то можно воспользоваться физическими методами. Например, у основания большого пальца на руке имеется «подушечка», известная в хиромантии как «холм Венеры», в центре которой расположены активные точки, с их помощью можно снять стресс. Для этого на них необходимо надавить четырьмя пальцами и надавливать до тех пор, пока не появится пульсация.

подавить стрессовую ситуацию также можно с помощью обычной воды (считается, что она прибавляет энергию), стакан которой нужно выпить непосредственно перед экзаменом. Ну, и взять бутылочку воды с собой.

ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН В 2013 ГОДУ

Основной период	
27 мая (пн)	русский язык
30 мая (чт)	информатика и ИКТ, биология, история
3 июня (пн)	математика
6 июня (чт)	иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский языки), физика, якутский язык и якутская литература
10 июня (пн)	обществознание, химия
13 июня (чт)	география, литература
15 июня (сб)	резерв: информатика и ИКТ, биология, история, физика, иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский языки), якутский язык и якутская литература
17 июня (пн)	резерв: обществознание, география, литература, химия
18 июня (вт)	резерв: русский язык
19 июня (ср)	резерв: математика
Дополнительный период	
8 июля (пн)	русский язык, химия, история, информатика и ИКТ
10 июля (ср)	математика, география, иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский), якутский язык и якутская литература
12 июля (пт)	обществознание, литература, биология, физика
15 июля (пн)	резерв: по всем предметам

Нельзя говорить «Я же это знал!» на самом экзамене, когда смотришь на задание и пытаешься вспомнить, как оно решалось: может начаться паника, и уж тогда вытащить информацию из памяти станет проблематично. Успокойся! Займись аутотренингом: повторяй про себя «Я могу, я умею, я вспомню». Всегда надо говорить в настоящем времени: это придаст тебе немного уверенности.

Главное - тактика

Сосредоточься! Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! 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. 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.

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

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.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном, только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки. 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.

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

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