

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЕГЭ.

Единый государственный экзамен – это новая реальность в нашем образовательном пространстве. И, как все новое, он вызывает тревогу, недопонимание, даже негативные эмоциональные установки и убеждения. К тому же, экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение.

Для психологической подготовки к ЕГЭ важно:

1. Знание особенностей и процедуры Единого государственного экзамена, изменение негативных эмоциональных установок на ЕГЭ :

а) владение полной информацией о самом экзамене, его целях и процедуре.

(«ЕГЭ- это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов.

В процессе сдачи ЕГЭ требуются: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания, произвольности. Из личностных особенностей важна адекватная самооценка своих знаний, умений, способностей; самостоятельность мышления и действия, целеустремленность»);

б) нахождение плюсов ЕГЭ.

(Например, сдавать экзамены надо только в школе; возможность поступления в несколько вузов одновременно; экзаменационная оценка максимально объективна, нет предвзятого отношения к ученику; можно заметить и исправить ошибки при проверке собственной работы,...).

2. Умение пользоваться основными способами снижения тревоги, нервно-психического напряжения в стрессовой ситуации:

а) аутотренинг - позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Пример аутогенной тренировки (3-5 минут).

Сесть удобно, закрыть глаза. Спина прямая. руки лежат на коленях. Сосредоточиться на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать, подобно облакам в небе.

Мысленно повторить 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторить исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5-6 раз произнесите: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!».

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сжать кисти в кулаки и открыть глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Возможны другие положительные утверждения для аутогенной тренировки.

б) релаксация (мышечная или с помощью дыхания).

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Сначала мышцы необходимо специально сильно напрячь, затем расслабить.

Примеры упражнений на релаксацию.

«Дыхательная релаксация».

Дыхание на счет. Принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета - выдох.

Или : глубокий вдох, задержать дыхание и долгий выдох.

«Мышечная релаксация».

«Лимон».

« Представьте, что в левой руке у вас лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно». (Повторять с каждой рукой по 3 раза).

«Муха».

« Представьте, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица...А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу...»(3 раза).

«Жмурки».

«Нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче...Но вот солнце уходит и лицо можно расслабить...»(3 раза).

Для мышц ног, тела подходит любое сначала их напряжение, затем расслабление.

Можно как бы «стряхнуть» с себя воображаемую воду . Начать с ладоней, локтей и плеч. При этом представляя, как все неприятное слетает с вас как с гуся вода. Потом - ноги, затем голова.

в) медитация - состояние глубокого сосредоточения на одном объекте.

Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение 4-х минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, старайтесь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

3. Быть уверенным в себе.

Прежде всего важно вести себя уверенно (уверенная поза, жесты, движения, голос) и тогда придет ощущение уверенности. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации. Например, поможет упражнение «Мои ресурсы»:

« Разделить лист бумаги на две части. В одной части написать: «Чем я могу похвастаться»(те свои качества, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами). Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене».Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена».

4. 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 картинки 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) заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Далее смысловые куски необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», и т. п.;

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

и) 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;

к) ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Удачи вам, дорогие выпускники!!!