

Готовимся к ЕГЭ: рекомендации выпускникам

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма: легкие эмоциональные всплески положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность, но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации, оно поможет разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

Экзамен – лишь одно из жизненных испытаний, которое предстоит пройти. Не стоит придавать событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение, бояться ошибок (ведь известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает). Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ, так как все задания составлены на основе школьной программы.

Для того чтобы подготовка к сдаче экзаменов была максимально продуктивна можно дать следующие рекомендации:

- организуйте четкий режим дня. Проследите, чтобы в нем было время, как на учебу, так и на отдых, прогулки, встречу с друзьями и т.д.;
- составьте подробный план занятий (необходимо четко определить, что именно и в какой день будет изучаться). При подготовке учитывайте индивидуальные особенности своего организма;
- полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Для запоминания большого объема информации делите материал на несколько частей. Новую тему связывайте с ранее усвоенной;
- перед сном, на утро следующего дня можно просмотреть планы и повторить пройденный материал. Лучшее время для повторения материала: за 30 минут до сна и 30 минут после сна, обращайте внимание на сложные места;
- постарайтесь повторять запомненный материал на протяжении нескольких дней, так он останется в вашей долговременной памяти. Первый раз необходимо повторить материал через 20 минут, затем через 7-9 часов, затем через сутки;
- Метод 5 "П"
 - 1 П — Просмотри текст (бегло).
 - 2 П — Придумай к нему вопросы.
 - 3 П — Пометь карандашом самые важные места.
 - 4 П — Перескажи текст.
 - 5 П — Просмотри текст повторно;
- выполняйте как можно больше различных тестов по этому предмету, как в письменном виде, так и на специализированных сайтах. Зачастую, на экзамене будут аналогичные задания;

➤ накануне экзамена необходимо обязательно хорошо выспаться. Не стоит пытаться повторить выученное – последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний;

Во время экзамена:

➤ ознакомьтесь с упражнениями теста, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

➤ сосредоточьтесь! Для вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что правильно поняли, что от вас требуется;

➤ научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Если не знаете ответа на вопрос, или не уверены, то пропустите его (вернетесь к нему потом). Так вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми вы обязательно справитесь;

➤ думайте только о выполняемом задании, забудьте все, что было в предыдущем;

➤ оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки;

➤ если вам не удалось сделать все упражнения, не огорчайтесь. Помните, что на практике это практически нереально. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Так как процесс подготовки и сдачи экзаменов сопряжен с большими психологическими нагрузками, то зачастую возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение расслабляться позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Ниже будут представлены несколько упражнений, которые помогут вам расслабиться, привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями. Этими упражнениями вы можете воспользоваться как при подготовке к экзаменам дома, так и непосредственно в классной аудитории.

Проведите **аутотренинг**. Слова имеют силу воздействия, поэтому отбросьте прочь негативные мысли и эмоции и повторяйте следующие фразы: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»; «Я спокоен, выдержан, уверен в себе. Я предельно собран, внимателен. Хорошо владею материалом, свободно, вдумчиво отвечаю на вопросы. Моя память работает отлично. Мне интересен предмет. Чувствую легкий спортивный азарт».

Управление дыханием. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленно глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а

грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6; снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы отметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Техника дыхания «Пушинка». Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Техника дыхания «Шарик». Закройте глаза и представьте легкий пинг-понговый шарик. Вдох - и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох – и шарик также медленно опускается вниз. Вдох – шарик медленно поднимается вверх, выдох – мягко опускается вниз.

Упражнение «Лимон» (мышечная релаксация). Примите, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте внимание на руках. Важно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. «Лимон». Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко. Так по 3 раза каждой рукой.

Упражнение «Перекрестный шаг» (направлен на гармонизацию работы правого и левого полушария мозга). Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку (соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой). Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Упражнение «энергетическое зевание» (направлено для борьбы с кислородным голоданием). 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. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты.

Удачи вам!

*Материал подготовила Е.В. Матвеева,
педагог-психолог МКУ ЦППМСП «Детство» г. Краснодара*