

Готовимся к успешной сдаче ЕГЭ

*Познав себя, никто уже
не останется тем, кто он есть.
Т. Манн.*

Методы самопомощи в ситуации стресса

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс на этапе подготовки к экзаменам ?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют добавить в рацион питания: *грецкие орехи, сухофрукты, злаки, семечки, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад горький* и принимать ежедневно витамины, но помните все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезна физическая нагрузка. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, гуляйте по городу, сходите в лес, посещайте бассейн, баню, можно просто заняться домашними делами (вымыть посуду, пропылесосить).

В-третьих, необходимо снимать напряжение, которое копится, как правило, в мышцах. Вот несколько способов: поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое - большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах; производить любые спонтанные звуки, кричать — напряжение может быть «заперто» в горле; скомкать или порвать газету и выбросить ее; слепить из газеты свое настроение; легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку.

В-четвертых, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, погладьте кошку или собаку, примите контрастный душ или теплую ванну с приятным ароматом и пеной, смотрите на ночное небо, облака, горящую свечу, понаблюдайте за ритмичными движениями, например маятника, мечтайте, хорошенько выспитесь или просто улыбнитесь себе как можно шире.

В-пятых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Общайтесь с друзьями, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас!

Методы саморегуляции

методы, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, или психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании психической, духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения.

Техники релаксации (расслабления)

✓ Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

✓ Дышать уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Техники визуализации

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

➤ Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.

➤ Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.

➤ Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.

➤ Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

Техники самовнушения

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения. Например:

- Все будет нормально!
- Сейчас я почувствую себя лучше!
- Я уже чувствую себя лучше!
- Я владею ситуацией!
- Без сомнения, я справлюсь!

Техники рационализации

Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности.

Возьмите чистый лист бумаги.

Наверху напишите «мучащую» вас проблему – например, «ЕГЭ».

Затем лист разделите вертикально на две половины.

Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации.

Какой столбик получился длиннее?

Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

Применение подобных способов саморегуляции, поможет Вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

Саморегуляция познавательной деятельности во время экзамена

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на ЕГЭ, полезно:

- понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
- рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен(а) в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции познавательных процессов достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена нужно найти свои собственные способы.

Очень важно правильно выбрать правильную тактику во время ответов на вопросы ЕГЭ.

Сначала бегло пройдите по всему тесту, отвечая только на то, что вы точно знаете. Очень быстро вы решите примерно треть вопросов.

Затем пройдитесь по вопросам еще раз, стараясь разрешить более сложные вопросы, требующие логики и размышлений. Этот процесс размет у вас больше времени, и число ваших ответов возрастет.

Дальше остановитесь и дайте себе 1-2 минутную передышку. Осознайте, что вы за короткое время ответили на значительное количество вопросов и поэтому обязательно справитесь и с остальными.

Во второй части экзамена переходим к вопросам, на которые у вас нет готового ответа.

Что же делать, если вопрос показался вам очень трудным, и вы, на первый взгляд, не знаете, как на него отвечать? В первую очередь, не паниковать!

Первый способ работы заключается в использовании информации из смежных областей знаний. Дело в том, что большая часть нужной информации уже хранится в вашей голове, но в разбросанном, неконцентрированном виде, и ваша задача заключается в том, чтобы собрать воедино необходимые сведения.

Например, если по биологии вам попался вопрос «Обмен веществ и энергии между организмом и окружающей средой», на который нет готового ответа, то вы должны слить воедино знания из разделов «Обмен веществ», «Пищеварение», «Выделение», «Дыхание» курса анатомии и физиологии человека, а также знания из курса «Общей биологии» об энергетическом и пластическом обмене.

Второй способ – визуализация.

Постарайтесь максимально отчетливо вспомнить ту страницу учебника, в которой вы встречали данный материал. Расслабьтесь и включите зрительное воображение. Очень часто при таком подходе удается воспроизвести в памяти страницы учебника, и ее часть, где вы ранее видели нужную формулу или рисунок.

Третий способ – подключение логики.

Сделав предположение о верности какого-то варианта, логически продолжите это предположение и посмотрите, не вызовет ли оно какие-либо противоречия с основными понятиями или фактами данной науки? Если в итоге получается несуразность, значит, исходный посыл был неверен, и следует выбрать другой вариант ответа.

Четвертый способ - метод исключения.

Начинайте выкидывать самые невероятные варианты ответов, и оставшейся вопрос будет правильным.

Если вы не знаете, после исключения невозможных вариантов все равно не можете выбрать правильный ответ, примените *пятый способ* - действуйте наугад. Например, после исключения двух маловероятных ответов, у вас осталось два варианта. В этом случае шансы угадать правильно составляют 50%, а это значит, что половина случайно выбранных ответов окажется правильными.

И, наконец, последнее – никогда не отступайте и боритесь до конца. Пока вы думаете, вспоминаете, придумываете, стараетесь, у вас остаются реальные шансы набрать нужное количество баллов. Помните, что несколько баллов могут решить вашу судьбу: открыть или наоборот захлопнуть двери в желанный

ВУЗ. Поэтому до конца используйте все время, отведенное на подготовку к ответам, оставив 15-20 минут на просмотр выбранных вариантов. Обязательно сохраните это резерв, чтобы свежим взглядом пройтись по своим ответам. Нередко бывает так, что при этом вы обнаружите какую-нибудь ошибку или неточность, которую успеете вовремя исправить, вырвав у неуступчивой судьбы именно те 1-2 балла, которые дадут вам возможность учиться там, где вы хотите.

Желаем вам удачи!

Накануне экзамена:

➤ Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.

Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

➤ В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

➤ Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Универсальные «рецепты» при подготовке к ЕГЭ:

➤ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, карандаши и т.п.

➤ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.

➤ Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

➤ Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

➤ Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

➤ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

➤ Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

➤ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

➤ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

➤ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Универсальные «рецепты» в ходе выполнения заданий ЕГЭ

➤ Будь внимателен!

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все правила, зависит правильность твоих ответов.

➤ Сосредоточься!

После заполнения бланков регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

➤ Начни с легкого!

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм, и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

➤ 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. Этот совет дает 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 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, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

➤ **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 тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

➤ **Угадывай!**

Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

➤ **Проверяй!**

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

➤ **Не огорчайся!**

Стремись выполнить как можно больше заданий, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для отличной оценки.