

Рекомендации психолога

Экзамены - это испытание, стрессовая ситуация.

При сдаче ЕГЭ выпускники лишены поддержки учителей, родителей, своих одноклассников, за ограниченное количество времени им нужно будет справиться с предложенными заданиями.

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к нему как выпускников, так и родителей.

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку считается, что они повышают интеллектуальную активность.
- Составь план подготовки.
- Начни с самого сложного - с того раздела, который знаешь хуже всего.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут - занятия, затем 10 минут - перерыв.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить весь учебник.
- Выполняй как можно больше тестов по предмету.
- Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов
- Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
- Оставь один день на то, чтобы повторить все планы ответов.

Накануне ЕГЭ

- Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим.
- В пункт сдачи экзаменов нужно прийти без опоздания.
- Продумай, как ты оденешься на экзамен.

Как вести себя во время ЕГЭ

- **Подыши, успокойся.**
- **Будь внимателен!**
- **Соблюдай правила поведения на экзамене!.**
- **Сосредоточься!**
- **Не бойся!**
- **Начни с легкого!**
- **Читай задание до конца!**
- **Думай только о текущем задании!**
- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, 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 один вариант другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой ответ, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
- **Не огорчайся!**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

Память и приемы запоминания

Память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации.

Приемы работы с запоминаемым материалом:

Группировка – разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т.п.).

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.

Классификация – распределение каких-либо предметов. Явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

Структурирование – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

Схематизация (построение графических схем) – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Серийная организация материала – установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т.п.

Ассоциации – установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологами давно раскрыт секрет магической «семерки» (семь бед – один ответ, семеро одного не ждут, семь раз отмерь – один раз отрежь и т.д.).

Оказывается, таков средний объем нашей оперативной памяти.

При одновременном восприятии она способна удержать и потом воспроизвести в среднем лишь семь объектов (семь букв, семь слов, семь фраз).

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи.

При этом, очень важно в каждом смысловом куске выразить главную мысль одной фразой.

Американский психолог Миллер, открывший это явление, писал:

«Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в одном кошельке, который может вместить только семь монет.

Кошелек совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами».

Некоторые закономерности запоминания:

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Мы запоминаем лучше

- Ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
- То, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам предстоит еще вернуться);
- То, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
- Прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

Условия эффективного повторения:

- ❖ Материал гуманитарного цикла хорошо повторять вечером как последнюю умственную работу.
- ❖ Вопросы физико-математического цикла повторяйте в часы лучшей вашей работоспособности.
- ❖ Чтобы легче втянуться в работу, начинайте повторять с легких и интересных вопросов.

НЕМНОГО ШУТОЧНЫХ СОВЕТОВ НА СЕРЬЕЗНУЮ ТЕМУ

- ❖ Мало разбудить в себе зверя, надо еще его приручить.
- ❖ Если вы хотите иметь движимое и недвижимое имущество, начните с того, что научитесь владеть собой!
- ❖ Чтобы тяжелая жизнь осталась позади, недостаточно еще повернуться к ней спиной.
 - ❖ Хочешь, чтобы время работало на тебя? Не убивай его!