

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

УЧАЩИМСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ.

Уважаемые выпускники 9, 11 классов!

Приближается пора сдачи экзаменов! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для вас потому, что это время настоящего испытания: оно показывает, насколько вы готовы к зрелой жизни, насколько ваш уровень притязаний адекватен вашим возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют особое значение.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи Единого государственного экзамена:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- чёткость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Лёгкие эмоциональные всплески полезны, они 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, что поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзаменов.

Советы выпускникам

Экзамен – лишь одно из многих жизненных испытаний, которые еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут

служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приёмы

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание.
- Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже необходимо ознакомиться заранее.
- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки к экзаменам на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15-минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

- Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
- Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Рекомендации при подготовке к ЕГЭ

Единый государственный экзамен в психологическом плане для школьников - это самое настоящее испытание. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает её и ведёт себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как ученик выучил материал, насколько хорошо знает тот или иной предмет, насколько уверен в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене у него возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, выпускники должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля. Повышение уверенности в себе, в своих силах, тестирования. ЕГЭ требуют предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Для решения этих задач рекомендуется следующее:

- Сначала подготовь место для занятий (убери лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- Составь план занятий на каждый день.
- Активно работай с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйся следующими методами:
 - отмечай главное карандашом;

- делай заметки;
 - повторяй текст вслух;
 - обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.
 - для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:
 - метод опорных слов;
 - метод ассоциаций.
 - Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв.
-
- Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспи, затем продолжай занятия.