

Психологическая ПОДГОТОВКА обучающихся к ГИА



- Экзамен - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти.
- Основной задачей является: научиться воспринимать ситуацию как возможность проявить себя, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательным и организованным.
- *При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.*



Стратегия подготовки к экзаменам

- Подготовка рабочего места для занятий.
- Составление плана подготовки.
- Приемы осмысленной работы с текстами.
- Основные принципы подготовки к экзаменам.
- Гармонизация эмоционального состояния перед экзаменом.



Подготовка рабочего места для занятий

- Сначала подготовь место для занятий.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность, создают положительный эмоциональный настрой. Для этого бывает достаточно картинка или предмета в таких тонах.



Составление плана подготовки

- Составь план подготовки. Для начала хорошо определить, кто ты – «СОВА» или «ЖАВОРОНОК», и, в зависимости от этого, максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.
- Учти, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. **Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами.** Затем продуктивность запоминания постепенно снижается, а **с 17 часов снова медленно растёт** и при отсутствии значительного утомления **достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).**



Приемы осмысленной работы с текстами



1. При заучивании необходимого материала используйте раскрытый психологами секрет магической «семерки» (семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т.д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. При этом, семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Следовательно, **подлежащий заучиванию материал необходимо разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи.** Кроме того, смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Важно знать, что для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключен смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти.



2. Используйте методы активного запоминания.

–Метод ключевых слов.

Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их. В дальнейшем, если вспомнить эти слова, то вспомнится и вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой.



–Повторение материала по вопросам.

Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

–Приемы зрительной памяти:

а) мысленно представь предмет, который хочешь запомнить. «Раскрась» его необычным цветом или представь его огромного размера, «поверни» этот предмет и посмотри на него с разных сторон;

б) запоминание чисел (например, исторических дат). Представь себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене. Заставь эту надпись мигать 15 секунд в вашем воображении.



3. Ознакомьтесь и применяйте следующие 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 к тексту, 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. д.

•**Ассоциации** — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Возьми текст из школьного учебника и попробуй применить к нему все вышеуказанные приемы



Основные принципы подготовки к экзаменам

1. Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь меньше всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше интересен и приятен, который ты лучше всего знаешь. Постепенно вработаешься и дело пойдет.
2. Чередуй занятия и отдых.
3. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.
4. Также полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем, желательно на бумаге.



5. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по предмету, который ты будешь сдавать .
6. Тренируйся с часами в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем должно уходить по 2 минуты на задание).
7. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
8. Оставь один день перед экзаменом, чтобы вновь повторить все темы (разделы) с помощью планов, еще раз останавливаясь подробнее на самых трудных вопросах.



Гармонизация эмоционального состояния перед экзаменом

В день экзамена выполните упражнение «Прогулка», которое позволит вам снять эмоциональное напряжение.

"Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях".



Сделайте с утра следующие противострессовые упражнения.

Упражнение № 1 «Ха - дыхание»

Исходная поза - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Одновременно с глубоким вдохом (по типу полного дыхания) руки медленно через стороны поднимаются вверх над головой. После этого дыхание задерживается. Затем корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, и одновременно через рот делается массиванный выдох. За счёт быстрого и полного выброса воздуха воспроизводится звук "ХА".

Упражнение повторяется 2-3 раза.

Упражнение № 2 «Резкий выдох сидя»

Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепляются в "замок", выворачиваются ладонями вперёд и вытягиваются над головой. При поднятых руках, высоко оттянутых вверх, осуществляется задержка дыхания. Затем вместе со сбрасыванием напряжения с плеч (корпус наклоняется вперёд, спина сгибается) производится резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение повторяется 2-3 раза.



Желаю удачи!



НИ ПУХА, НИ ПЕРА!