

Как сдать ЕГЭ и выжить?

Весна, а в 11 классах все мысли уже давно про сдачу ЕГЭ и поступление. Вот и меня попросили дать пару советов в помощь сдающим.

Ну что ж, с удовольствием поделюсь своими наблюдениями и мыслями, надеюсь, они помогут вам быть более успешными при прохождении такого важного и волнующего опыта.

Немного про наши психологические секреты. Наше сознание не терпит пробелов. Любое белое пятно (отсутствие достоверной информации) мы стремимся заполнить. Люди тревожные заполняют пробелы пугающими картинками. «Гипертимные» люди (оптимистичные, с пониженной тревожностью, которым «море по колено») напротив ожидают успеха, возможности списать, воспользоваться телефоном и др. И тот и другой подходы не вполне реалистичны. Поэтому, я предлагаю, чтобы поход на экзамен не дался ценой чрезмерной нервно-психологической нагрузки, заранее узнать какова в действительности процедура экзамена. С чем туда можно и нужно приходить. Чего делать можно, а за что выгоняют. Особенное внимание уделить особенностям заполнения бланков, занесения ответов и внесения исправлений! Очень рекомендую попробовать скачать демонстрационные версии и посмотреть какие задания будут в этом году. Первые общие рекомендации будут выглядеть так:

1. Разузнайте по-больше о процедуре ЕГЭ, правилах, критериях оценки;
2. Узнайте о последствиях не сдачи и о возможностях апелляции и сдачи ЕГЭ в резервный день.
3. Помните, что людей, которые решат все задания из всех предложенных, в действительности, единицы. Были случаи, когда преподаватели ВУЗов, прорешивая задания ЕГЭ, получали и «четверки» и даже «тройки». Предъявляйте к себе реальные требования!

Так же мне хотелось бы отметить, что существует такое понятие как «доминирующая реакция». Как она работает. Доминирующая реакция- это то действие, которое «автоматически» включается во время стресса. К примеру, бегун будет бежать, боксер будет бить. Что нужно сделать, чтобы доминирующей реакцией на экзамене стало правильное решение задач и аккуратное занесение ответов в бланк? Представляете, не что иное, как наработка конкретно этих действий в спокойной обстановке (заметьте, многократное).

Так вот, если вы привыкаете решать задания именно из ЕГЭ, затем выбирать номер правильного ответа, то и на экзамене, даже в ситуации сильнейшего напряжения вы начнете делать именно то, чему вы научились.

Следующие рекомендации будут выглядеть так:

1. при подготовке к экзамену посмотрите составителя демонстрационных версий и решайте задачи именно из того сборника, в котором фигурирует этот составитель.
2. многократно прорешивайте варианты с начала до конца, выполняя все требования по заполнению (учитесь не только решать, но и выбирать номер правильного ответа и записывать его в бланк).
3. во время прорешивания старайтесь выдерживать и временную нагрузку, не бегайте пить кофе и отдыхать после решения каждого задания- вырабатывайте навык длительного удержания внимания.

Многие сдающие экзамен просят посоветовать что-то, что улучшит их мозговую деятельность. Универсальными в этом случае можно назвать такие препараты как «Глицин», «Янтарная кислота». Продаются они в аптеке без рецепта врача, в дозах, соответствующих возрасту и габаритам принимающего, вполне безвредны и даже полезны.

Упаси вас господь, принимать энергетические напитки и прочие радости современной химической промышленности, которые дарят «бодрость и ясность сознанию». Может быть на некоторое время они их и дарят, но параллельно дарят и «дырку в желудке», проблемы с печенью, почками и прочими нужными органами.

Рекомендации:

1. Не переусердствуйте с активаторами умственной активности. Помните, чрезмерное поднятие активности перед экзаменом приводит к истощению на самом экзамене (усталость, сонливость круги перед глазами, расстройство внимания).
2. Начинайте готовиться к экзамену загодя, но не учите по ночам всю неделю перед экзаменами.
3. Старайте распределить нагрузку постепенно, чтобы в последний день вы только повторяли.
4. Помните, чтобы информация записалась в память, необходим сон. Поэтому, я рекомендую дневной сон, после выучивания какого-то большого формата информации. И уж тем более полноценный 8-ми часовой сон по ночам.
5. Постарайтесь поспать накануне экзамена ночью, пусть даже вы и учите допоздна, но все же позвольте себе 4-5 часов сна (из тех же соображений: и информация уляжется, и силы появятся).

Еще хотелось бы отметить, что на экзамене важно все. Поэтому, оденьте удобную обувь, не жаркую и не холодную одежду, а главное комфортную и «проверенную». Обязательно подготовьте ее с вечера. Экзамен проходит летом, поэтому хоть костюм с

галстуком и выглядит эффектно, но он может сыграть с вами злую шутку, превратившись в жарком кабинете в воздухо непроницаемый скафандр с удавкой.

Если вы верите, что какие-то предметы приносят вам удачу, возьмите их с собой (если она не слишком больших габаритов), выполните все свои «счастливые ритуалы», чтобы чувствовать себя максимально комфортно и безопасно.

Перед экзаменом составьте список того, что нужно взять с собой. И накануне экзамена соберите сумку в соответствии с этим списком. Интересно, что на любом ЕГЭ есть ребята, умудрившиеся забыть дома паспорт и ручку (их не допускают на ЕГЭ). Что касается ручек, то пусть их будет лучше две: черная гелевая и черная гелевая.

На экзамене, помните, чем больше вы суетитесь, задаете вопросов, вертитесь, тем пристальнее к вам внимание экзаменаторов. Нужно ли вам оно? Думаю нет. Поэтому постарайтесь вести себя спокойно, сдержанно и не громко.

Помните, психика работает не равномерно, после активности идет спад. Чувствуете, что устали- остановитесь, потянитесь, попейте воды, подышите, закройте глаза на несколько секунд. Можно потереть ушные раковины, пальцы, ладони. В них находятся множество биологически активных точек, активизируя их, вы взбадриваете весь организм.

Старайтесь выполнять все инструкции, которые дает вам экзаменатор. Не торопитесь, если не поняли, лучше переспросить, но не перебивая, корректно.

Если вдруг вы все сделали, а до конца экзамена еще осталось время. Не уходите. Обязательно перепроверьте то, что сделали. Правильно ли заполнили бланк с личными данными? Те ли ответы вы внесли и туда ли? Часто из-за особенностей заполнения бланков ребята теряют заветные баллы.

Если вы готовились к экзамену, прорешивая примеры, то наверняка уже выделили те типы заданий, которые у вас получаются особенно хорошо. Прорешайте их на экзамене особенно тщательно и в первую очередь. Но не забывайте и про остальные. Бывает, что именно на экзамене наступает озарение, или задание окажется более легкое, чем те, что в сборниках. Попробуйте.

И помните, жизнь после ЕГЭ только начинается. И не просто жизнь, а одна из самых интересных ее фаз - студенчество.

Желаю удачного поступления и верю, что путь осилит идущий!

Педагог-психолог

Муругова В.А.