Что такое ЕГЭ (ГИА), насколько я к нему психологически готов?

Понятие «мифология ЕГЭ (ГИА)»

В словаре Даля, мы найдем, что экзамен *с лат.*

«испытанье; предложение вопросов, для узнавания степени чьих-либо сведений...», а у С.И. Ожегова *«проверочное испытание по какому-либо учебному предмету».*

Что мы знаем о ЕГЭ (ГИА)…

-это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам (ЕГЭ и ГИА);

-его результаты одновременно учитываются и в школьном аттестате и при поступлении в ВУЗ (ЕГЭ);

-при проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки, основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки (ЕГЭ и ГИА);

- экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов;

Что требуется в процессе сдачи ЕГЭ (ГИА)?

- Высокая мобильность
- Высокий уровень организации деятельности
- Высокая и устойчивая работоспособность
- Высокий уровень внимания: концентрация, переключаемость, произвольность
- Высокий уровень стрессоустойчивости

ЕГЭ – это стресс!?

Стресс (от англ. Stress – давление, напряжение, усиление) – это состояние психологического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, как правило, в экстремально-сложных условиях

С точки зрения физиологии стресс - это общая реакция организма на неблагоприятные воздействия (Ганс Селье)

Стресс

- может быть вызван как отрицательными, так и положительными переживаниями

- мобилизирует, повышает резервные возможности нашего организма

- способен привести к серьезным нарушениям функционирования организма, (дистресс)

Фазы развития стресса

I фаза - стадия тревоги

Характеризуется общим возбуждением, мобилизацией имеющихся ресурсов (сердце бьется быстрее, в мышцы поставляется кровь, в которую для дополнительной энергии выбрасывается сахар, пищеварение временно сдерживается).
Не может длиться долго, так как человек устает.

Фазы развития стресса

II ***фаза - стадия сопротивления***

Человек адаптируется к обстоятельствам, человек «работает» в оптимальном режиме. Стадия может длиться довольно долго, но приспособительные возможности человека небезграничны

Если стресс слишком силен или продолжителен – наступает **III** стадия

Переход на 3 стадию и долгое пребывание на ней приводит к дистрессу

Фазы развития стресса

III ***фаза - стадия истощения***

- В эмоциях (частая или постоянная тревога, раздражительность, психическая усталость, апатия)
- В поведении: избегание ответственности, уклонение от взаимоотношений; пренебрежение к себе, «экстремальное» поведение (человек впадает в крайности)
- В соматике: ухудшение здоровья, истощение, злоупотребление лекарствами

Заканчивается болезнью, психической травмой

Виды стресса:

Информационный стресс – связан с переработкой большого количества информации, которую нужно запомнить за короткий промежуток времени и трудно обработать

Стресс, вызванный травмой – физической или психической (заболел, поругался, обидели, оскорбили и т.д.)

Стресс ожидания – связан с ожиданием предстоящей опасности или с подготовкой к выполнению напряженной деятельности («до экзамена осталось…. дней», «сейчас к доске пойдет….»)

Виды стресса:

Рабочий стресс – связан с выполнением деятельности; при этом на психику постоянно действуют стресс-факторы умеренной интенсивности, воздействие которых накапливается; в результате снижается устойчивость к стрессу, что приводит к психосоматическим заболеваниям (само обучение, дополнительные занятия - к концу года на это нет сил)

Необходимо учиться влиять на стрессовые состояния, использовать его положительные и предупреждать отрицательные стороны

Стрессоустойчивость:

- ***Способность предвидеть и предотвращать неприятные события в жизни***

- ***Способность сохранять себя*** в неприятных событиях в жизни и без существенных потерь проживать стрессовую ситуацию

- ***Высокая стрессоустойчивость*** - способность противостоять внешним неблагоприятным воздействиям

- ***Низкая стрессоустойчивость*** - подверженность переживанию стрессов, неспособность противостоять внешним неблагоприятным воздействиям.

Стрессоустойчивость зависит :

от значимости события (информации) для человека: эмоциональное состояние, настрой по отношению к событию; от того, насколько это событие посягает на ценности, идеалы личности;

от личностных особенностей человека: осознание своей ответственности за себя, свои поступки; установки как действовать (либо воспринимать себя жертвой обстоятельств, либо стремиться найти выход из подобной ситуации);

от опыта разрешений подобных ситуаций: знания и навыки стратегий поведения в стрессе; гибкость поведения – т.е. способности выбирать, менять способы действия в зависимости от требований ситуации.

Стресс не страшен, если вы сможете:

- научиться по-новому смотреть на жизнь;
- быть оптимистом; научиться радоваться жизни;
- регулярно заниматься физическими упражнениями;
- стремиться к разумной организованности;
- научиться говорить «нет»;
- не концентрироваться на себе;
- не копаться в своем прошлом;
- правильно питаться и высыпаться

Способы саморегуляции

Аутотренинг (или самоприказ) – простой и очень эффективный способ, позволяющий создать подходящий настрой, добиться спокойствия

Пример: «Я спокоен, я совершенно спокоен».

***Дыхательные упражнения*:**

- *успокаивающее дыхание* полезно использовать, когда надо погасить чрезмерное возбуждение (перед началом экзамена, перед сном).

  Пример: выдох в 2 раза длиннее вдоха;

- *мобилизующее дыхание* помогает при сонливости, вялости, при переутомлении, активизирует внимание.

  Пример: после вдоха выдох наступает не сразу

Способы саморегуляции

Мышечное расслабление (релаксация) – помогает справиться с тревогой, эмоциональной напряженностью или предупреждает их появление.

Пример: сконцентрировать внимание на мышечном напряжении в теле и расслабить его одновременно «выравнивая» дыхание.

Визуализация (представление образов) стабилизирует состояние, помогает «не зацикливаться» на отрицательных эмоциях.

Вызвать у себя приятное воспоминание: место, звуки, время, запахи (как можно подробнее), «вжиться» в это состояние, запомнить и тренировать способность вызывать его по желанию. Пример: «образ меня, успешно сдавшего экзамен».

Как готовиться к сдаче экзаменов

Не откладывай подготовку к экзамену на потом.

Режим дня. Условно раздели день на три части: сон (не менее 8 часов); активный отдых; учеба, подготовка к экзаменам (всего около 8 часов в день).

Составь расписание подготовки (приблизительно **от 30 до 60 минут в день**), приурочив занятия к определенному времени дня.

Питание должно быть 3–4-разовым. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Не используй успокаивающих средств, так как успокаивающие средства, которые снижают важную составляющую успеха.

Пиши шпаргалки, но делай это правильно. Так легче запомнить.

Основные понятия

Приемы работы с запоминаемым материалом

- *Группировка* — разбиение материала на группы по смыслу и др.
- *Выделение опорных пунктов* (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения)
- *План* — совокупность опорных пунктов
- *Классификация* — распределение на основе общих признаков
- *Схематизация* (построение графических схем)
- *Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности

Методы активного запоминания

- *Метод ключевых слов (при запоминании большого текста)*
- *Метод повторения И.А. Корсакова*
- *Комплексный учебный метод*
- *Память и чувственный опыт*

Основные законы памяти

При запоминании материала важно помнить

- *Закон осмысления* (чем осмысленнее, тем лучше запоминается)
- *Закон интереса* (интересное легко запоминается)
- *Закон установки* (запоминание материала во времени, по содержанию)
- *Закон усиления впечатления* (чем ярче впечатление, тем легче запомнить)
- *Закон контекста* (разный материал – разные впечатления)
- *Закон объема знаний* (чем больше знаний, тем легче запомнить новое)
- *Закон оптимальной длины запоминаемого* (чем меньше объем, тем лучше запоминание)
- *Закон* торможения (последующее запоминание тормозит предыдущее)
- *Закон края* (лучше запоминается вначале и в конце)
- *Закон повторения* (повторение способствует лучшему запоминанию)

Универсальные рецепты успешной тактики на ЕГЭ

- *Сосредоточься! «Торопись не спеша»!*
- *Начни с легкого!*
- *Пропускай!* Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания
- *Читай задание до конца!*
- *Думай только о текущем задании!*
- *Исключай!*
- *Запланируй два круга!*
- *Проверь!*
- *Угадывай!*
- *Не огорчайся!* Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально.

Методы «скорой помощи» при сильном волнении

- ***Повтори несколько раз фразы*** «Я чувствую себя уверенным. Я полностью контролирую свои мысли, чувства и действия. Я готов к работе, я все могу!»
- ***Сделай глубокий вдох (выдох),*** вдвое длиннее, чем обычно, и задержи дыхание на 20-30 секунд.
- ***Сосчитай до десяти*** прежде чем начать действовать.
- ***Просто улыбнись***, не важно как – иронически, саркастически или по-идиотски, так как считаешь нужным.
- ***«Поиграй мускулами»*** - напряги, а затем расслабь их; повтори несколько раз, это поможет тебе снять нервно-психическое напряжение.
- ***«Посчитай дыхание»*** - сосредоточиться на дыхании, прочувствовать, как воздух входит и выходит и начинай считать: вдох - один, выдох - два, вдох - три, выдох - четыре и т.д.

Спасибо за внимание