

ГИА - советы выпускнику

[Елена Тимошенко-Седьмая](#)

Любой человек в течение жизни сдает экзамены. Бывают экзамены у доски, бывает письменная контрольная, это единый государственный экзамен. Многие считают, что это что-то совершенно необычное и вызывает сильное напряжение, волнение, рождает такой страх, что многие ребята не знают, как с ним справиться и преодолеть. Экзамен и есть испытание, в переводе с латинского. Конечно, экзамен сдают не все одинаково. Кто-то сильно волнуется, но в ответственный момент может собраться и справиться с эмоциями. А кто-то не может справиться, с волнением. Кто-то вообще совершенно не волнуется. Ситуацию сильного напряжения, волнения, страха и тревоги называют экзаменационным стрессом. Реакции на этот стресс бывают разные. Существуют два типа. Первый тип - реакции - мобилизация. Ситуации, когда человек адекватно анализирует, спокойно реагирует на те трудности, которые возникают. В этой ситуации человек может сконцентрировать все свое внимание, в ситуации, когда он спокоен, мобилируются все ресурсы организма. Активизируются все познавательные процессы: память, внимание, восприятие, мышление. И бывает, что человек буквально вспоминает страницу, на которой написана формула, таблица или схема. В этом случае, особенно если человек настроен на удачу, как правило, результат будет положительный. Но бывает, к сожалению, и другой вариант, когда ребенка охватывает паника: "Не сдам, не знаю. Этот вопрос не могу решить. Здесь, ничего не помню". В этом случае, никакой мобилизации не происходит. Наоборот, как говорят психологи, наступает расфокусирование. Все процессы познавательной деятельности тормозят. Трудно даже вспомнить то, что ты еще вчера читал. Или может быть, утром повторял. Такое состояние не позволяет человеку сконцентрироваться, собраться, мобилироваться. Существуют факторы, которые усиливают стресс. 1) негативный настрой. Очень часто, бывает, что слова родителей: "Ты мало готовился, ты совершенно ничего не делал!" Или слова учителя: "Вы плохо знаете материал". Изначально негативный настрой может спровоцировать панику в самый ответственный момент. Этот негативный настрой может возникнуть даже вне вашего желания. Вы идете на экзамен, и кто-то говорит: "Ой, я сегодня всю ночь занимался, спал два часа, я так боюсь"! Я ничего не помню, ничего не знаю, и вы начинаете думать, возможно, и я ничего не знаю? Возможно, и меня ждет неудача?" Все вышперечисленное провоцирует дезорганизацию, панику и мешает вам сосредоточиться. Поэтому настраиваться на экзамен нужно только позитивно! Обязательно сдам! Вспомню все, что учил! Обязательно соберусь! Обязательно сконцентрируюсь. Собственно говоря, вы ведь долго готовились к этому экзамену. И ничего особенного, страшного и неизвестного быть не должно! Поэтому настрой должен быть только позитивным! Именно это поможет вам, буквально в первые минуты экзамена собраться и настроиться. Вторая причина, которая часто вызывает тревогу, и страх неудачи, это неопределенность и ограничение времени. У каждого человека существует свой индивидуальный ритм деятельности. Своя организация работоспособности. И вы должны знать очень хорошо свои индивидуальные особенности. Я приведу такой пример: начинается экзамен, все уже пишут ответы, а вы еще думаете о том, как отвечать. Если вы не знаете, что вам нужно больше времени, чем остальным, то начнете нервничать. Тем более и не исключена ситуация, когда и педагог скажет: "Все отвечают, а ты почему-то сидишь?" Но, если вы знаете, что вам важно подольше подумать и потом вы будете эффективно отвечать. Вы не должны нервничать, и спокойно отреагировать и на замечание учителя и на то, что все уже пишут. Есть люди, которые имеют очень короткое время активного сосредоточенного внимания, бывают, это время не больше 10 минут. А экзамен длится долго. Значит нужно понимать, что через 10 минут, вам необходимо расслабиться, снять возросшее напряжение. Можно прикрыть глаза, посчитать до 100, скрепить руки в замок, сильно, сильно чтобы побелели пальчики, и

расслабить руки. Таким образом, мы делаем перенос внимания на руки и снимаем физическое напряжение. Можно сделать несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. Собраться и вновь приступить к работе. Отнеситесь с большим вниманием к тем пробным вариантам экзамена, которые вы будете проходить. Отработайте все, проанализируйте те проблемы, которые возникли при прохождении пробного ЕГЭ. Вы должны точно знать, что нужно делать в трудной ситуации. Ну, допустим, вы смотрите первое задание, и вам кажется, что ответа на это задание вы не знаете. Смотрите второй, и кажется, что и на второй вопрос, ответ не знаете. Без паники, спокойно следует перейти к следующему заданию и, выполнив его, вернуться к тому, что вам казалось совершенно невозможным. И бывает так, что человек включается в работу и вспоминает то, что казалось, еще минуту назад он не знал. Умение действовать в трудной ситуации, точное понимание того, что вы будете делать, как распределяется ваше время, и снимает этот сложный фактор неопределенности и ограничения времени.

№ 2

Режим подготовки к экзамену должен быть рациональным! Это значит, что вы должны непрерывно заниматься не больше 35- 40 минут. Потом необходимо 10-15 минутная пауза. Эту паузу следует использовать для того, чтобы как следует передохнуть. Лучше сменить позу, лечь, расслабиться. Здесь помогут упражнения аутотренинга, активная визуализация, это поможет не только в процессе подготовки, но и в процессе сдачи экзамена. После каждого 35-40 минут занятий перерыв 10-15 минут. А после 3 часов таких блочных занятий полуторачасовой отдых. Рабочих блоков по 3 часа не должно быть больше трех, четырех. Заниматься поздно вечером и ночью, бессмысленно. Потому что это приведет к истощению и перенапряжению. Если вы будете рационально использовать время к подготовке к экзаменам, если научитесь снимать напряжение и расслабляться, об этом я писала в статье: "Как снять тревогу -практикум" у вас не будет физического истощения и эмоционального перенапряжения. А значит, будет шанс хорошо и спокойно сдать экзамен. Я надеюсь, что мои советы помогут выпускникам, спокойно подготовиться и успешно сдать выпускные экзамены.

Педагог-психолог
Елена Тимошенко-Седьмая.