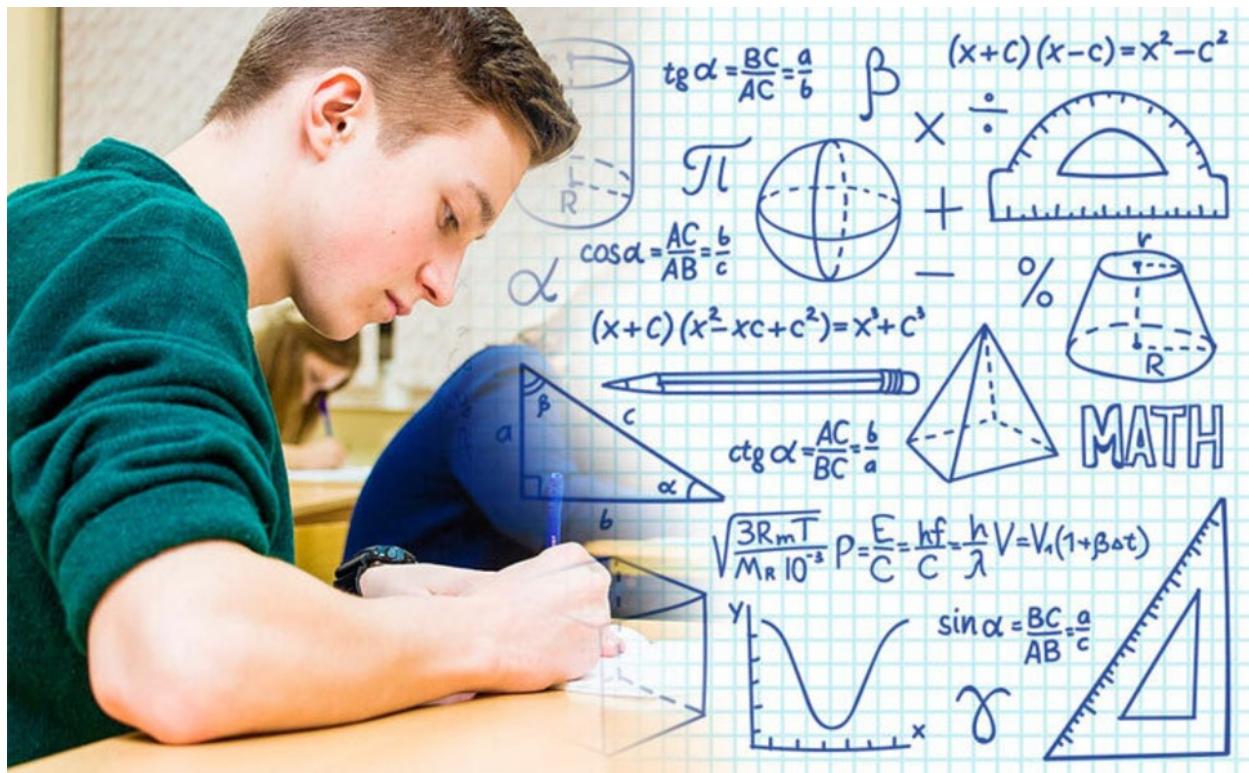


ОГЭ – всего лишь испытание, которое нужно пройти, но как сделать это более успешно?



1. Приемы запоминания необходимой информации – то, что понадобится каждому ученику ещё задолго до экзаменов.

- ✚ Выделение опорных пунктов — фиксация пункта, от которого в дальнейшем можно построить ответ за счет мышления и логики, а не за счет памяти. В таком случае информации придется запоминать намного меньше.
- ✚ План — можно составить для любой изучаемой темы. В плане можно отразить самые весомые пункты. Хотите Вы или нет, но подобный план перед глазами БУДЕТ наводить на нужные мысли.
- ✚ Классификация — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков. Поможет в случае, когда нужно выучить, например, много терминов. Если учить одной большой кучей, то большая их часть вылетит из памяти моментально. Представьте, что в головном мозге имеются ячейки памяти. Заучивая сразу все термины, эта ячейка перегружается. Если же учить термины небольшими кучками, то каждая группа терминов будет занимать свою ячейку.
- ✚ Схематизация (построение графических схем) — схемы запоминаются намного лучше, чем просто текст, так как представляют собой упрощенный взгляд на изучаемый материал. Схема может сочетать в себе приёмы плана и классификации, что значительно упростит усвоение любой сложной темы.
- ✚ Ассоциации — метод ассоциативной памяти очень часто называют интуицией. У нее, разумеется, много аспектов, но нас интересует лишь учебный. Наверняка бывало такое, что приходится решать тест, к которому не готовился. Материал не знаешь, но внутренний голосок будто подсказывает ответ (примерно в 60 %

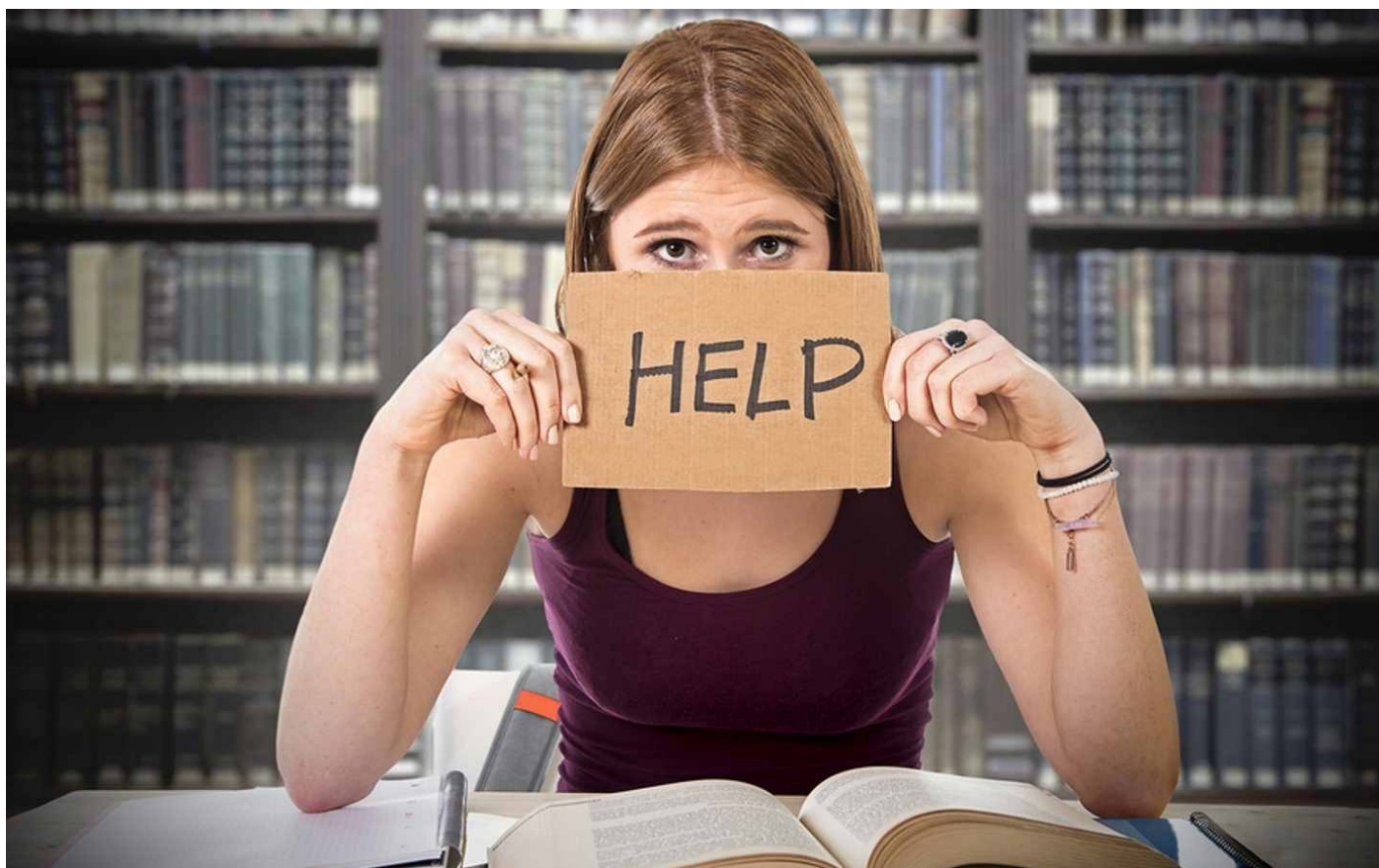
случаев подобный ответ будет верным; в оставшихся 40 % это чаще всего возникает из-за того, что Вы увидели знакомое слово). Подобные отголоски могут возникать, если при восприятии изучаемого материала, например, на уроке, у вас возникла сильная эмоция. Услышали какой-нибудь термин, он вас рассмешил и, даже если Вы не планировали его запоминать, Вы его запомните, но не на уровне сознания (то есть знаний, которыми Вы пользуетесь регулярно), а на уровне подсознания (куда улетает информация, которая нам нужна не сильно, но, тем не менее, эмоционально была для нас значима). Если получится связать изучаемый материал с эмоциями, то материал залетит в голову сам по себе.

Техник намного больше, я рассказал лишь про самые на мой взгляд продуктивные.



Самый лучший способ проверить уровень усвоения материала – попытаться объяснить его человеку, который этого материала не знает. Проще говоря – если можешь объяснить, значит понимаешь суть. Естественно, есть условие - чтобы тот человек, которому Вы объясняете, этот материал понял.

2. Экзаменационный стресс - состояние, порожденное ситуацией экзамена, оказывающее дестабилизирующее влияние на все психические сферы личности (эмоциональную, когнитивную, поведенческую), возникающее в предэкзаменационный период, достигающее критической точки в момент сдачи экзамена и идущее на спад после его завершения.



Подобное состояние крайне нежелательно для учащегося, так как оно оказывает влияние на весь ход экзамена, а прежде всего – на вспоминание материала. Слишком сильный уровень стресса и тревожности, как и очень низкий, будут мешать полноценно достать материал из памяти. В первом случае тревожные мысли полностью поглотят Ваше сознание и будут мешать думать, а во втором случае у Вас не будет достаточной мотивации, чтобы вспомнить материал. Как бы странно это не звучало, но слишком низкий уровень тревожности и стресса на экзамене – действительно будет некстати.

Многими исследованиями доказано, что самый оптимальный уровень стресса и тревожности для успешной сдачи экзамена – средний. Он и не мешает думать, и активизирует в организме необходимые ресурсы, способные помочь в мыслительной деятельности.

Вывод из этого прост: сколько бы ученик не готовился к экзамену, на какие бы хорошие оценки он не учился – он сдаст намного хуже, если будет чересчур волноваться, или не волноваться совсем.



Как психологически подготовить себя к экзамену?

1. Признаться себе, что Вы испытываете тревогу, что Вы боитесь (чем больше Вы отгоняете эти мысли от себя фразочками «Да вообще плевать» и всеми подобными, тем хуже Вы этот стресс встретите).

2. Прожить всё заранее. Стресс и тревога накручивают Вам мысли, что Вы можете не сдать экзамен, а Вы стараетесь этих мыслей избегать, что возвращает нас к проблеме первого пункта. Необходимо прокрутить в голове все возможные варианты исхода событий – сдам экзамен хорошо, сдам хуже, чем хотел, сдам плохо, не сдам вообще. Из любого можно выбраться, к любому можно составить план действий (даже тот же несданный экзамен можно пересдать).

3. Включать критическое мышление. Важно научиться задавать себе правильные вопросы и убирать иллюзии. Сильная тревога может быть только в моменте реальной угрозы жизни! Все остальное — иллюзия, неправда. Сам по себе экзамен — это не угроза жизни.

4. Расслабляться или активизироваться. Любая тревога — это напряжение всего организма. Активизация ресурсов нужна в моменте, а заранее напрягаться и подвергать себя стрессу — это обессиливать себя и свою психику, выводить себя из строя заранее. Научитесь расслаблять свое тело в первую очередь.

Самые простые техники управления организмом – дыхательные.



С их помощью можно как активизировать работу мозга, если Вы чересчур расслаблены, так и успокоиться, если Вы слишком тревожны. Принцип простой: топливо для мозга – кислород.

1. Техника на расслабление

Чтобы расслабить мозговую деятельность, нужно снизить количество топлива в нём. Для этого нужно сделать короткий вдох, небольшую задержку дыхания, долгий выдох. Можно использовать счёт – 2 секунды вдох, 4 секунды задержка дыхания, 6 секунд выдох. Подобный цикл нужно повторить не менее 10 раз.

2. Техника на активизацию

Противоположный механизм – нужно больше топлива. Длинный вдох, задержка дыхания, короткий выдох.

Техники можно подобрать себе индивидуально!