**Как пережить ЕГЭ**

**Как пережить ЕГЭ?**

Как  пережить ЕГЭ? Очень просто – как и любой другой стресс: с ясной головой, горячим сердцем и спокойными нервами. Желательно не забывая при этом, что жизнь  продолжается и после ЕГЭ. А если серьезно, по статистике, больше половины учеников в дни экзаменов теряют в весе - и это только внешнее проявление психологической нагрузки. Преодолеть её, впрочем, можно и без помощи специалистов.

Что же нужно помнить старшеклассникам и их родителям в период экзаменов?

Иногда,  при подготовке    к ЕГЭ, у учащихся возникает  напряженное, а подчас и паническое состояние ожидания неудачи. Особенно это касается тех подростков, кто действительно серьезно настроен и хочет продолжить учебу в ВУЗе.  Для них хороший результат по ЕГЭ приравнивается к пропуску в вожделенный университет. И изводя себя тревогой по поводу предстоящих экзаменов, такие старшеклассники доводят себя чуть ли не до невроза с бессонницей и раздражительностью  и психосоматических проявлений (боли в животе, тошнота и т.д.)

Таким, особо ответственным, так и хочется сказать – помни, что и после ЕГЭ (с любым результатом) жизнь продолжается! И в ней после экзамена будет место и общению с друзьями, и любимым занятиям, и путешествиям и много еще чему позитивному и радостному. Напоминать себе (и слышать это от близких), что экзамены скоро кончатся, очень хорошо! Потому что это лечит от тревоги, беспокойства и «зацикленности» на сомнениях по поводу результата. И (что немаловажно) мотивирует готовиться, потому что саму подготовку к ЕГЭ можно рассматривать, как шаги к быстрейшему его окончанию в вашей жизни.

Итак, предлагаю:

**1.** Каждый этап подготовки к экзамену заканчивать похвалой себе самому: «Какой я молодец, выучил и эту часть материала и тем самым еще на одну ступень приблизился к освобождению от ЕГЭ!».

**2.** Саму подготовку можно разбить на этапы (план всему голова!) и использовать всем хорошо знакомые приемы, облегчающие запоминание материала.

***А) Дели материал на семь частей!***

Психологи раскрыли секрет магической «семерки» (семь бед — один ответ; 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. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти.

***Б) Используй  ассоциации!***

Приемы произвольного запоминания можно разделить на две группы:  основанные на выявлении внутренних связей, существующих в самом запоминаемом материале (например, смысловая последовательность текста рассказа или повести) и  основанные на привнесении извне в запоминаемый материал искусственных связей. Последние называются мнемоническими и применяются в тех случаях, когда трудно выявить внутреннюю структуру материала.

Метод локальной привязки, или «метод мест», состоит в построении для запоминаемого ряда объектов другого ряда — опорного, состоящего из хорошо знакомых или легко заучиваемых объектов. Последовательность объектов в опорном ряду организована так, что жестко предопределен порядок их перечисления. На практике таким опорным рядом может служить последовательность комнат в своей квартире, домов на своей улице, цифр в номере твоего телефона и т.д. Человек сначала заучивает опорный ряд, а затем использует его элементы, чтобы сопоставить с ними элементы заучиваемого ряда.

Такой способ облегчения запоминания очень стар — ему более двух тысяч лет, и существует даже предание о том, как он возник. Однажды греческий поэт Симонид был в гостях. Внезапно его вызвали по неотложному делу. Едва он вышел за порог дома, как раздался сильный подземный толчок, — дом, где он только что пировал, рухнул, и все гости оказались погребенными под обломками. Родственники не могли опознать никого из погибших. Тогда Симонид мысленно представил себе план помещения, где проходил пир. Тотчас в его памяти ожила картина, он вспомнил, где кто сидел, и указал, какие останки кому принадлежали.

Известно, что впоследствии систему локальной привязки использовали Цицерон, Джордано Бруно и многие другие выдающиеся люди.

Метод словесной привязки еще проще: так, например, если нужно запомнить формулу воды Н2О, можно использовать фразу: (Н)адо (2)два (О)блака.

***В) Пересказывай****!*

Что лучше — еще раз прочитать текст или попробовать пересказать его своими словами?

В одном эксперименте по изучению памяти студенты были разделены на четыре группы. В первой отрывок текста читали 4 раза, во второй — 3 раза и один раз пересказывали, в третьей читали 2 раза и 2 раза пересказывали, в четвертой — только 1 раз и три раза пересказывали. Содержание текста лучше всего запомнили студенты четвертой группы, а хуже всего — первой.

Следовательно, пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и т.д.

Таким образом, вам необходимо разбить большой текст не более чем на 7 частей, связать эти части между собой, выделить опоры (слова и стоящие за ними мысли) и заучить их, повторяя по вышеприведенной схеме.

4. По поводу ***шпаргалок***: они очень хороши …только на стадии написания.  Конспектирование - вообще вещь хорошая, тренировка зрительной памяти, к тому же. А текст можно очень сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи. А вот списывание со шпаргалки — чрезвычайно стрессовая ситуация. Объем непосредственной памяти при этом резко уменьшается, и в итоге приходится переписывать едва ли не каждое слово, то и дело заглядывая в шпаргалку. Не заметить такого поведения экзаменатор просто не в состоянии.

***5. Высыпайтесь!***

Напоследок хочется напомнить о простых вещах, например, о правильном питании и режиме дня. Здоровый полноценный сон перед экзаменом - это святое. Долгие ночные сидения за учебниками вряд ли принесут много новых знаний, а на ясности ума сказаться могут.

И самое главное правило на самом экзамене - не паниковать. Кстати, первое ощущение, что вы вообще ничего не помните и не знаете – нормально. Если у вас хорошая зрительная память, и вы хорошо подготовились к экзамену, то страница учебника или конспекта сама всплывет перед глазами. Нужно только сосредоточиться и непременно успокоиться. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните на минуту что-либо смешное или приятное. После того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы.

Показать свой лучший результат на ЕГЭ поможет **позитивное мышление и здоровая уверенность в себе.** Победа над собственными сомнениями - уже половина успеха.