

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №15 города Ставрополя



Рабочий блокнот выпускника

Для кого?

Материалы подготовлены для выпускников школ.

Для чего?

Изучить свои особенности памяти, восприятия, мышления, чтобы учитывать их при составлении индивидуальной траектории подготовки к экзаменам, контрольным работам, проектной деятельности с целью оптимизации своих внутренних ресурсов.

Методика «Тип мышления»
(методика в модификации Г. Резапкиной)

Инструкция. У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте плюс, если нет – минус.

П-Д	А-С	С-Л	Н-О	К
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.

15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего телерадиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, лего.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Красота для меня важнее, чем польза.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Обработка результатов.

Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка.

Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления (**0-2 – низкий, 3-5 – средний, 6-8 – высокий**).

1. Предметно-действенное мышление (П-Д) свойственно людям дела. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них

невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышление важно для спортсменов, танцоров, артистов.

2. Абстрактно-символическим мышлением (А-С) обладают многие ученые – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Они могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. Словесно-логическое мышление (С-Л) отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* – словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученые, преподаватели, переводчики, писатели, филологи, журналисты могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4. Наглядно-образным мышлением (Н-О) обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

5. Креативность (К) – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют синтетическим.

Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Ярко выраженный тип мышления дает некоторые преимущества в освоении соответствующих видов деятельности. Но важнее всего ваши способности и интерес к будущей профессии. Насколько удачен ваш выбор? Если ваши профессиональные планы не вполне соответствуют типу мышления, подумайте, что легче изменить – планы или тип мышления?

Тест: «Кратковременная память»

Внимательно прочитайте (а лучше попросите кого-нибудь прочитать вам) предложенные ниже 10 слов. Затем сразу же запишите те слова, которые вы запомнили (в любом порядке).

Хлеб, дом, игла, река, стол, время, окно, дождь, муха, книга.

Прочитайте слова еще раз и снова запишите те, которые вы запомнили (и записанные ранее, и новые).

Повторяйте это упражнение до тех пор, пока не сможете правильно воспроизвести все 10 слов. Через час попробуйте снова воспроизвести слова уже без предварительного прочтения.

Интерпретация.

При нормально развитой **кратковременной памяти** с каждым прочтением количество правильно записанных слов должно увеличиваться.

Если к третьему повторению вы правильно воспроизвели 9-10 слов, с памятью у вас все в порядке.

Если вы смогли записать все слова уже после второго или даже первого повторения – у вас отличная память.

Если же после четвертого прочтения вы так и не запомнили все слова, значит, некоторые проблемы с памятью все-таки существуют.

Если с первой попытки вам удалось воспроизвести 8 или 9 слов, а с каждой следующей попыткой – все меньше и меньше, налицо повышенная утомляемость или, возможно, забывчивость и рассеянность.

Если в ваших записях встречаются слова, которых не было в образце (особенно если они повторяются в последующих попытках), то ваша проблема в невнимательности, а не в плохой памяти.

Количество слов, воспроизведенных через час, говорит о том, насколько хорошо развита ваша долговременная память.

Если результаты Вас не удовлетворили предлагаем несколько упражнений для тренировки кратковременной памяти.

Упражнение на тренировку кратковременной памяти

Упражнения на развитие свойств кратковременной речезрительной памяти

«Шапка-невидимка». В течение 3 секунд учащемуся надо назвать и запомнить все предметы, собранные под шапкой, которая на это время поднимается, а затем перечислить их.

Упражнения на развитие свойств кратковременной слухоречевой памяти

«Женский и мужской род».

Инструкция:

Я буду называть существительное женского рода, а ты скажи соответствующее ему существительное мужского рода: коза, оса, ворона, синица, балерина, ваза, игра, штора, собака, лошадь.

- Постарайся вспомнить все слова женского рода по порядку.

Примечание. В каждом случае ребёнку необходимо подумать, имеет ли данное слово множественное число, как правильно поставить ударение, имеется ли соответствующее имя существительное мужского или женского рода. При выполнении таких заданий эффективность запоминания, как правило, повышается. Лучше запоминаются слова, к которым трудно подобрать пару.

Тест: «Смысловая память»

Данный тест призван определить уровень вашей смысловой памяти, ее объем и способность к запоминанию текстов.

Внимательно прочитайте следующий текст 1 раз (или попросите кого-нибудь прочитать его вам вслух).

Затем запишите основное содержание текста.

Вы можете сокращать предложения, главное, чтобы при этом не терялся смысл.

«Я выехал верхом на коне (1), рассчитывая прибыть на место к девяти часам (2, 3). К этому времени все двенадцать охотников соберутся в сторожке (4, 5). Погода неожиданно изменилась (6), начался холодный проливной дождь (7). Через четыре часа пути конь начал спотыкаться (8, 9). Вдруг из травы выпорхнуло семь куропаток (10, 11). Не медля ни секунды (12), я выстрелил из своего ружья (13). Конь вздрогнул (14). Подстреленных птиц я подобрал (15). На встречу с друзьями-охотниками я приехал с добычей (16)».

Интерпретация.

Числа в скобках обозначают смысловые единицы или числа, которые встречаются в тексте. За воспроизведение каждой смысловой единицы (1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 16) поставьте себе 1 балл. За воспроизведение каждого числа (3, 4, / 8, 11, 12) – 2 балла. Подсчитайте общую сумму баллов.

Результаты теста.

Если в итоге вы набрали 17–21 балл, то уровень вашей смысловой памяти очень высок. Для вас не составляет большого труда выделить основное в рассказе собеседника, запомнить время и место назначенной встречи или номер телефона.

Если ваш результат – 8-16 баллов, ваша смысловая память развита хорошо. Вы можете отличить главную информацию от второстепенной и в общих чертах понять, о чем идет речь.

0-7 баллов. Если такая сумма баллов не связана с тем, что вы устали или вас отвлекли, после разговора уровень вашей смысловой памяти действительно невысок. Уже через несколько минут вы не можете вспомнить, что вам

говорили. Из-за забывчивости ваши обещания часто остаются невыполненными.

Если результаты Вас не удовлетворили, предлагаем несколько упражнений для тренировки смысловой памяти.

Упражнение на тренировку смысловой памяти

Посмотрите следующую картинку, на ней написаны цвета, но выделены они другим цветом. Посмотрите на картинку внимательно одну минуту и попробуйте запомнить слова.

жёлтый синий оранжевый
чёрный красный зелёный
фиолетовый жёлтый красный
оранжевый зелёный чёрный
синий красный фиолетовый
зелёный синий оранжевый

Закройте картинку и попробуйте написать все, что запомнили цветными карандашами или цветными ручками.

Что у вас получилось?

Если получилось запомнить мало, не расстраивайтесь, возьмите первые три строчки и попробуйте запомнить их. Затем запомните и напишите вторые три строчки. Потом попробуйте запомнить и написать все шесть строчек вместе.

Упражнение «Путаница-1» на логическое запоминание (смысловая память)

Для занятия вам потребуется любой текст, напечатанный на листе бумаги.

Подразумевается, что этот текст читал или запомнил. Вы разрезаете напечатанный текст на отдельные отрывки или предложения, перемешиваете и отдаете ребенку, который получает задание восстановить последовательность отрывков или предложений, так чтобы получился исходный текст. Цель упражнения — проконтролировать запоминание и закрепить текст в памяти. Если необходимо хорошо запомнить материал, перевести его из кратковременной памяти в долговременную, то это задание с одним и тем же текстом можно выполнять несколько раз с промежутком во времени. Например, через 2—3 дня.

Тест на определение вашей ведущей системы восприятия

Выберите из данных ниже словосочетаний одно, которое, по вашему мнению, является наиболее подходящим, точным для Вас к данному понятию. Если несколько из словосочетаний кажутся Вам одинаково подходящими или наоборот, ни одно не подходит абсолютно точно, выберете то одно словосочетание, которое, по вашему мнению, может быть наиболее близким.

«Скорость»

- а) быстрая смена пейзажа, мелькание деревьев, домов... (+)
- б) шум ветра, шуршание шин, визг тормозов. (*)
- в) учащенное сердцебиение; ощущение ветра, бьющего в лицо. (@)

«Плохая погода»

- а) завывание ветра, стук капель. (*)
- б) зябко, ощущение сырости, влажный воздух. (@)
- в) тусклое небо, серые тучи. (+)

«Мед»

- а) сладкий запах, липкие губы, тягучий. (@)
- б) золотистая, прозрачная жидкость. (+)
- в) хлопок открывающейся банки, звон ложек, жужжание пчел. (*)

«Море»

- а) сине-зеленая вода, большие волны с белыми гребешками. (+)
- б) теплая, соленая вода, горячий песок. (@)
- в) шум прибоя, шелест волн, крики чаек. (*)

«Усталость»

- а) тело ломит, голова тяжелая, вялость. (@)
- б) мир вокруг кажется серым, бесцветным, пелена перед глазами. (+)
- в) громкие звуки раздражают, хочется тишины. (*)

«Яблоко»

- а) звонкий хруст укуса. (*)
- б) круглый плод, красного, желтого или зеленого цвета на высоком дереве. (+)
- в) кисло-сладкий, сочный вкус, запах варенья. (@)

«Снег»

- а) сверкающее, искрящееся на солнце белое покрывало. (+)
- б) холодный, мягкий, пушистый. (@)
- в) скрипит под ногами, потрескивание наста. (*)

«Вечер»

- а) размытые краски, яркие огни фонарей, длинные тени. (+)
- б) приглушенные звуки, голоса близких, шкварчащий на сковороде ужин. (*)
- в) ощущение приятной усталости, мягкое удобное кресло, чашка горячего чая. (@)

«У костра»

- а) тепло, дым щиплет глаза, согревает. (@)
- б) языки красного пламени, вспыхивающие угли, сизый дым. (+)
- в) потрескивание углей, шипение дров, бульканье воды в котелке. (*)

«Дерево»

- а) шелест листьев, треск сучьев, скрип веток. (*)
- б) высокий прямой коричневый ствол, зеленая крона, лучи солнца проглядывают сквозь листву. (+)
- в) шершавая кора, мягкая листва, запах свежести. (@)

«Библиотека»

- а) шорох страниц, приглушенная речь, скрип стульев. (*)
- б) книги с гладкими обложками, увесистые тома, запах старых книг. (@)
- в) глянцевые и матовые, красочные и разноцветные обложки книг; высокие стеллажи. (+)

«Город»

- а) завлекающие витрины магазинов, разнообразие и смешение различных запахов. (@)
- б) высокие здания, серые мостовые, яркие рекламные щиты, разноцветные машины. (+)
- в) шум машин, гул голосов, вой сирены, хлопанье дверей. (*)

«Утро»

- а) светло-голубое небо, прозрачный воздух, показавшееся из-за горизонта розовое солнце. (+)
- б) щебетание птиц, тишина, тихое шуршание листьев. (*)
- в) прохладный воздух, влажная трава, теплые лучи солнца, дышится полной грудью. (@)

«Ремонт»

- а) запах пыли, краски, лака; влажные свежепоклеенные обои. (@)
- б) чистые обои, белый потолок, беспорядок. (+)
- в) стук молотка, визг дрели, эхо в пустых комнатах. (*)

«Церковь»

- а) огоньки свечей, золото алтаря, тусклые краски старинных икон, полумрак. (+)
- б) монотонный голос богослужителя, хоровое пение, потрескивание свечей. (*)
- в) сладкий запах ладана, запах горящего воска, ощущение умиротворения. (@)

Подсчитайте количество ответов (+), (*) и (@).

Ключ к тесту

Если преобладают ответы (+), то вашей ведущей сенсорной репрезентативной системой является **визуальная**.

Если преобладают ответы (*), то **аудиальная**.

Если преобладают ответы (@), то **кинестетическая**.

Визуальная сенсорная репрезентативная система.

Люди с ведущей визуальной сенсорной репрезентативной системой мыслят ясными образами и думают, в первую очередь, «картинками», как бы

просматривая фильм внутри себя. Эта система позволяет охватить одновременно большой объем информации: внутренние образы целостные, возникают мгновенно, постоянно сменяя друг друга. С этим связаны более быстрый темп речи, высокий тон голоса.

Таким людям присущи богатые мимика и жестикация, так как с их помощью они «дорисовывают» то, о чем говорят или думают. Люди с ведущей визуальной сенсорной репрезентативной системой часто обращают свое внимание на нюансы цвета и формы. Художники, архитекторы, фотографы, модельеры, создавая ясные сконструированные мыслительные картинки, часто обращаются именно к визуальной системе.

В жизни такие люди целенаправленны, организованы, наблюдательны, достаточно осмотрительны. Они очень аккуратны, предпочитают, чтобы все находилось на своем месте, ценят чистоту и порядок. При оценке каких-либо вещей, событий любят отходить в сторону, обозревая «с ног до головы». Лучше воспринимают информацию представленную в виде картинок, графиков, диаграмм, чем выраженную в словах.

В речи эта система проявляется в таких словах и выражениях, как: увидеть, смотреть, фокус внимания, предвидеть ситуацию, зрелище, неясный, четкий, светлый, темный, цветной.

Аудиальная сенсорная репрезентативная система.

Люди с ведущей аудиальной сенсорной репрезентативной системой обладают способностью делать тонкие аудиальные различия, отчетливо слышать разнообразие тонов и тембров звучащих звуков. Темп речи средний, поэтому говорят такие люди, как правило, громко и отчетливо, в строго выдержанном ритме. Тон голоса у них чистый, выразительный и резонирующий.

Люди с ведущей аудиальной сенсорной репрезентативной системой часто проговаривают, нашептывают для себя то, что они только услышали. Разговор или процесс мышления у таких людей может сопровождаться мелкими ритмическими движениями тела, например постукивание ногой в такт беседы. При разговоре такие люди обращают внимание не только на слова, но и на то, как они произнесены. Они часто поворачиваются ухом к собеседнику, как бы вслушиваясь в тональность, тембр и ритм его голоса.

Сами эти люди очень разговорчивы, обожают беседы, всегда очень четко излагают ход события. Лучше всего воспринимают информацию на слух, запоминая все последовательно по шагам. Иногда такие люди кажутся слегка замкнутыми, «отстраненными», так как часто прибывают во внутреннем диалоге – беседуют сами с собой.

Они очень тонко чувствуют музыку, обладают хорошим чувством ритма. В речи эта система проявляется в таких словах и выражениях, как: жить в гармонии, пропускать мимо ушей, акцентировать внимание, ударение, глухой, звонкий, тишина, слышать, диссонанс.

Кинестетическая сенсорная репрезентативная система.

Люди с ведущей кинестетической сенсорной репрезентативной системой основывают свои действия большей частью на своих ощущениях, им

необходимо прочувствовать, «примерить на себя» ситуацию, прежде чем принять то или иное решение. С помощью этой системы человек обращается к собственным внутренним чувствам и состояниям.

Для того чтобы «прожить», почувствовать ситуацию необходимо больше времени, чем, например, представить ее (визуальная система), поэтому темп речи у людей с ведущей кинестетической сенсорной репрезентативной системой более медленный, с длинными паузами. Тон голоса низкий, тихий, глубокий. Во время разговора эти люди совершают очень мало движений, а жесты, которые ими используются, отличаются плавностью, размеренностью и вальяжностью.

Они любят приближаться к собеседнику, общаются, прикасаясь к нему. Эти люди хорошие рассказчики, так как во время повествования показывают всем телом то, о чем говорят. Эти люди очень эмоциональны, ранимы, все принимают «близко к сердцу». В жизни такие люди стремятся к комфорту и уюту.

Они, в первую очередь, заботятся о том, что бы им было удобно. Очень хорошо чувствуют пространство. Для лучшего восприятия информации им необходимо прикоснуться, потрогать, разобрать на части, попробовать на вкус, почувствовать. В речи эта система проявляется в таких словах и выражениях, как: ухватить смысл, загореться желанием, тонко чувствовать, вкус к жизни, хладнокровный, ощущать, напряжение, задевать, сносить, тяжелый, гладкий.

Тест аудиал, визуал, кинестетик
(диагностика доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева /
методика на восприятие):

Инструкция к тесту. Прочитайте предлагаемые утверждения. Поставьте знак "+", если Вы согласны с данным утверждением, и знак "-", если не согласны.

Тестовый материал (вопросы).

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Люблю ходить в сауну.
5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Люблю читать во время еды.
15. Люблю поговорить по телефону.
16. У меня есть склонность к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
30. Мне нелегко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Люблю слушать, когда говорят.
35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.

37. У меня неплохая стереоаппаратура.
38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия – это интересно.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.

Ключ к тесту аудиал, визуал, кинестетик.

- **Визуальный канал восприятия:** 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.
- **Аудиальный канал восприятия:** 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.
- **Кинестетический канал восприятия:** 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Уровни перцептивной модальности (ведущего типа восприятия) :

- 13 и более – высокий;
- 8-12 – средний;
- 7 и менее – низкий.

Интерпретация результатов:

Подсчитайте, количество положительных ответов в каждом разделе ключа. Определите, в каком разделе больше ответов "да" ("+"). Это Ваш тип ведущей модальности. Это ваш главный тип восприятия.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ И СДАТЬ ИХ (ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ)

Подготовка к экзамену

- ❖ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- ❖ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- ❖ Составь план занятий. Для начала определи: кто ты «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.
- ❖ Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- ❖ Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- ❖ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- ❖ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- ❖ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В школу перед экзаменом ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь несколько (про запас) шариковых ручек с синими чернилами.

Во время экзамена

- ✓ Вначале вам сообщат необходимую информацию (как подписать тетрадь, сколько и на что отводится времени и т.д.). Будь внимателен!!!
- ✓ Сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеши! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.
- ✓ Читай вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.

- ✓ Начни с легкого! Начни с решения тех задач (ответа на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- ✓ Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по легким вопросам (задачам) («первый круг»), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
- ✓ Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- ✓ Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- ✓ Не паникуй! Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

КОПИНГ - ПОВЕДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ЕГЭ

Жердева Александра

учащаяся 11 класса

МБОУ лицея №15 г. Ставрополя

Копинг (coping от английского cope – преодолеть, совладать) – это поведенческие, психологические, познавательные и эмоциональные методы, приемы, стратегии сознательного поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями. Механизмы психологической защиты направлены на ослабление психического дискомфорта и реализуются, как правило, в рамках неосознанной деятельности психики.

Стратегии копинг - поведения рассматриваются как отдельные элементы сознательного поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями. Таким образом, в качестве основного отличия защитных механизмов от копинг - поведения выступает неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование последних.

Выделяют три основания классификации копинг-поведения (Э. Фрайденберг и Р. Льюис):

- 1) продуктивный (когнитивная переоценка ситуации, ориентация на достижения, духовность, оптимизм);
- 2) социальный (обращение за поддержкой к близким людям или к профессионалам);
- 3) непродуктивный (игнорирование, уход в себя, тревога, отказ от действий, избегание)

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь основных копинг-стратегий:

- планирование решения проблемы, предполагающее усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы;
- конфронтационный копинг (агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску);
- принятие ответственности (признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения);
- самоконтроль (усилия по регулированию своих эмоций и действий);
- положительная переоценка (усилия по поиску достоинств существующего положения дел);
- поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих);
- дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость);

- бегство-избегание (желание и усилия, направленные к бегству от проблемы).

Эти копинг-стратегии можно условно разделить на четыре группы.

В состав первой группы входят стратегии планирования решения проблемы, конфронтации, принятия ответственности. Можно предположить, что их активное использование усиливает связь между справедливостью взаимодействия и эмоциональным состоянием участников. Эти стратегии подразумевают, что человек прикладывает активные усилия, пытаясь самостоятельно изменить ситуацию, и поэтому нуждается в дополнительной информации о ней. В результате он обращает особое внимание на условия взаимодействия, одним из которых является справедливость, и анализирует их. Именно этот процесс и обеспечивает серьезное влияние оценки справедливости на эмоциональное состояние человека.

Вторую группу образуют стратегии самоконтроля и положительной переоценки. Вероятно, что их использование также усиливает связь между справедливостью взаимодействия и эмоциями участников. Это происходит, поскольку упомянутые выше копинг-стратегии подразумевают контроль человека за своим состоянием, решение проблемы посредством его изменения. Люди, активно использующие эти стратегии, могут обращаться к условиям взаимодействия как к средству, которое поможет им осуществить задуманное. Например, они могут искать оправдание или позитивные аспекты того положения, в котором они оказались. Серьезное влияние оценки справедливости как одного из условий взаимодействия является следствием этого процесса.

В состав третьей группы копинг-стратегий входят дистанцирование и бегство-избегание. Можно предположить, что их использование не оказывает влияния на связь между справедливостью взаимодействия и эмоциями участников. Это происходит, поскольку они подразумевают «уход», отказ человека от активного изменения ситуации или своего состояния. Людям, использующим эти стратегии, не нужна информация об условиях взаимодействия, от участия в котором они отказываются, и поэтому они не придают ей серьезного значения. В результате она не оказывает влияния на их состояние.

И наконец, четвертую группу образует стратегия поиска социальной поддержки. Вероятно, ее использование также не оказывает влияния на связь между справедливостью взаимодействия и эмоциональным состоянием. Дело в том, что эта копинг-стратегия хотя и не подразумевает стремления «выйти» из ситуации, но и не предполагает самостоятельного решения возникшей

проблемы. Поэтому использующий ее человек также не заинтересован в поиске дополнительной информации.

Данная классификация, по мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана, не указывает на то, что человек прибегает исключительно к одному типу копинга. Каждый человек использует комплекс приемов и методов как проблемно-ориентированного, так и эмоционально-ориентированного копинга для того, чтобы справиться со стрессом. Таким образом, процесс копинга представляет собой комплексный ответ на стресс.

Условно весь период подготовки и сдачи единого государственного экзамена можно разделить на 4 этапа: первый, в течение которого участник готовится к экзамену, второй – непосредственно время сдачи экзамена, третий этап – период после написания экзамена, заключительный этап – получение результата, осознание набранных баллов и просчет будущего. Разберем каждый этап отдельно. Опираюсь буду на копинг-стратегии, выделенные Р. Лазарусом и С. Фолкманом.

Итак, первый этап, во время которого участник ЕГЭ готовится к экзамену.

Первая группа, стараясь справиться со стрессором в виде ЕГЭ, активно готовится к сдаче этого предмета: планирует график подготовки, соблюдает его, оценивает свои силы, старается закрыть «проблемные зоны», максимально логично и рационально подходит к этому периоду, стараясь извлечь максимальную выгоду. Очень важно, чтобы участник здраво оценил свои возможности, иначе он может эмоционально претерпеть неудачу, не справившись с нагрузкой, и разочароваться в себе.

Вторая группа относится к ЕГЭ как к фактору достижения чего-то большего, тем самым закладывая себе установку «Сдам ЕГЭ, получу какую-либо выгоду». В роли награды может выступать обретение долгожданной профессии, окончание школьного периода, возможность уехать из родного города или от родителей. Такие люди стараются рассматривать единый государственный экзамен как ступень, опору для чего-то большего. Они больше живут мечтой о будущем, мыслями о том, как все изменится. Первая группа в какой-то степени подходит к сдаче экзамена более ответственно. Они извлекают опыт и размышляют, как применить его в будущем.

Третья группа стратегий используется людьми, которые по разным причинам не готовы принять сложившуюся ситуацию. Они стараются оттянуть экзамены, говоря самим себе, что ЕГЭ не скоро, время для подготовки есть, и используют период подготовки как период развлечения. По моему мнению, ребята, которые выбирают стратегию бегства-избегания, по какой-то внутренней причине боятся перемены обстановки (ЕГЭ в основной сдают выпускники школ, 17-18-летние ребята), открывшихся

путей, новых этапов жизни. Привычный уклад жизни рушится, нет порядка, а это приводит к хаосу.

Четвертая группа копинг-стратегий используется людьми, которые понимают и принимают сложившуюся ситуацию в виде ЕГЭ, но для того, чтобы справиться со стрессом, они обращаются к людям извне. Ими являются семья, близкие люди, товарищи, друзья, репетиторы. С развитием онлайн-школ ребята, готовящиеся к ЕГЭ и покупающие онлайн-курсы, ищут поддержку у таких же ребят. Зачастую они не ищут информацию, с помощью которой могли бы заполнить пробелы в своих знаниях, они хотят лишь разделить свои переживания. По моему мнению, четвертая группа стратегий лучше третьей, так как человек хотя бы пытается справиться со стрессом, а не уходит в себя, алкоголизм, наркоманию и проституцию, чтобы забыться.

Важно, что один и тот же человек может использовать несколько групп копинг-стратегий, которые могут показаться совсем не сочетаемыми.

Теперь разберем второй этап - время проведения экзамена.

Самый волнительный момент, по моему мнению, - это период, во время которого происходит проверка на наличие электронных и бумажных носителей (шпаргалки, телефоны и прочее), заход в аудиторию, ожидание раздачи бланков. Большинство участников ЕГЭ склоняются к тому, что самое сложное на экзамене – это не сами задания, а ожидание. Именно в этот момент участник ЕГЭ показывает свою стрессоустойчивость.

Люди, использующие первую группу стратегий, зачастую спокойно ждут раздачу КИМов, а после, осознавая, что они подготовлены, собранно решают задания. Конечно, много зависит от психоэмоционального состояния человека, поэтому возможен другой вариант развития событий – несправление с эмоциями, становление эмоционального блока, мысль «я ничего не знаю, я ничего не помню». Далее участник экзамена или справляется с нервами, или нет.

Участники ЕГЭ, которые используют вторую группу, вспоминают, для чего они готовились год, воображают, что они получают, сдав ЕГЭ. Это является их способом справления с эмоциями и стрессом. Такие участники сдают экзамен, осознавая, что стали на один шаг ближе к мечте.

Использующие третью группу копинг-стратегий зачастую идут на экзамен нарочито бодрыми, веселыми, тем самым скрывая свой страх перед возможной неудачей. Они храбрятся, шутят, некоторые даже могут использовать иные средства расслабления (наркотические вещества, табачные изделия и прочее). Чтобы справиться с нервами, участники могут впасть в своеобразный стазис: смотреть в одну точку, попытаться заснуть, то есть постараться забыться, избежать ЕГЭ хотя бы в своей голове.

Участники, ищущие поддержку в лице окружающих, активно рассматривают лица организаторов ППЭ, других сдающих, пытаются изучить их эмоции, рассмотреть обстановку, то есть переключиться от самого ожидания на что-то более привычное и предсказуемое.

Проанализируем копинг-поведение участников ЕГЭ после сдачи экзамена.

Участники, использующие первую и вторую группу, чаще всего пытаются проанализировать ответы, которые ими были даны. Они стараются рассчитать возможные баллы, продумывают запасные планы в случае получения баллов, которые меньше ожидаемых. Использующие стратегию самоконтроля и положительной переоценки успокаивают себя мыслью о том, что стали на один шаг ближе к мечте.

Участники, адаптирующиеся с помощью стратегии избегания, радуются, что экзамен сдан, и благополучно забывают о нем, даже не обрекая себя на ожидание баллов. По моему мнению, это в какой-то степени лучшая стратегия, так как экзамен сдан и изменить ответы невозможно, поэтому «трепать себе нервы» и переживать глупо.

Участники, которые используют четвертую группу копинг-стратегий, делятся своими переживаниями с людьми, которым доверяют. В этом случае очень важна компетентность собеседника, так как морально-неустойчивому участнику ЕГЭ очень легко принести неприятные эмоции, сказав то, что он и так понимает или то, что его раздражает. По моему мнению, людям, ищущим поддержку у окружающих, важно услышать похвалу, одобрение, возможно, негативные слова в адрес тех, кто чем-то не угодил сдающему. То есть собеседнику важно дать понять сдающему ЕГЭ, что он хороший и вообще самый лучший.

Важно отметить, что в реальности все перечисленные адаптации смешиваются, так как каждый человек уникален и к каждому нужен отдельных подход.

Теперь разберем последний этап ЕГЭ – получение баллов.

Использующие первую группу копинг-стратегий анализируют полученные баллы, размышляют об апелляции, оценивают свои возможности и планируют будущее – в какой ВУЗ поступать, пойти на работу, уйти в колледж и многое другое.

Люди, использующие вторую группу, реагируют примерно так же, как и первые, но с большей эмоциональностью – они радуются, что хватает для подачи документов в ВУЗ мечты, что планы и желания осуществляться или же, наоборот, очень огорчаются, если все пошло не так, как ожидалось. В этот момент эти люди очень эмоционально неустойчивы – даже самое

безобидное слово или действие может вывести их из себя и привести к непоправимым последствиям.

Участники, справляющиеся со стрессом с помощью третьей группы копинг-стратегий, зачастую радуются полученным баллам, радуются тому, что они вышли из этой ситуации с наименьшими потерями. Но также может быть и обратная реакция, то есть негативная. Например, осуждение самого себя, мысли о том, что все могло быть иначе, мысли о том, что я плохой и прочее-прочее.

Справляющиеся со стрессом, использующие четвертную копинг-стратегию, делятся своим успехом или проигрышем с теми, кто им дорог и близок. Они также могут ждать похвалы, выражения сожалений, то есть всяческого сопереживания.

Подводя итог, хочу сказать, что каждый участник ЕГЭ уникален. Каждый использует свои копинг-стратегии, которые возможно еще даже не открыты в научном мире, каждый по-своему переживает этот этап, поэтому очень важно родителям и учителям (люди, которые чаще всего контактируют со сдающим ЕГЭ) поддерживать подростка, стараться радовать его, ведь он сам понимает степень ответственности. Конечно в итоге, все участники выпускают свой стресс и далее рассуждают о том, как быть дальше, ведь основная часть сдающих ЕГЭ – выпускники 11 классов. Перед ними открываются новые пути и возможности, а в этом случае создаются новые стрессовые ситуации, с которыми как-то нужно справиться.