



Психологическая готовность

при подготовке и написании итогового сочинения

Итоговое сочинение – это крайне важный экзамен. Поэтому готовиться к нему нужно заранее, а не откладывать на последний момент. В подготовку необходимо включить: чтение произведений мировой и российской литературы – итоговое сочинение отражает, как хорошо ученик владеет коммуникативными навыками и умеет ли он излагать собственные мысли. Чтение, как ничто другое, способствует обогащению словарного запаса, к тому же, произведения зарубежных и российских авторов необходимо использовать в сочинении. **Поэтому при подготовке экзамену нужно читать, читать и еще раз читать.** Написание сочинения – это навык выражения своих мыслей на бумаге.

Для успешного прохождения ЕГЭ выпускнику, помимо наличия определенного объема знаний по конкретному общеобразовательному предмету, необходимы такие качества, как:

стрессоустойчивость,
высокий уровень концентрации и переключения внимания,
устойчивость умственной работоспособности,
достаточный объем памяти (зрительной, слуховой),
сформированные механическая и словесно-логическая память,
развитое мышление,
способность принимать правильные решения в условиях дефицита времени,
саморегуляция поведения,
правильное распределение времени и т.д.

Критерии оценивания итогового сочинения

1. Соответствие теме
2. Аргументация. Привлечение литературного материала
3. Композиция и логика рассуждения
4. Качество письменной речи
5. Грамотность

Учителя рекомендуют: писать хотя бы по несколько сочинений в неделю, что позволит научиться правильно и быстро формулировать тезисы, логично строить предложения и композицию текста, а также корректно использовать цитаты из произведений; для подготовки к экзамену можно найти в интернете стандартный шаблон итогового сочинения и использовать его для написания собственных текстов.

Педагоги не рекомендуют использовать сборники готовых сочинений, поскольку учителя в силу своего опыта сразу распознают текст, написанный чужими словами. Что касается поведения на экзамене, то главная рекомендация педагогов – не искушать судьбу и не пытаться схитрить. Если ученика поймают на попытке списать при помощи смартфона, наушников или обычной шпаргалки, то ему грозит «незачет» и не допуск к экзаменам



Этапы работы над сочинением

1. Работа над итоговым сочинением начинается с выбора темы. Чтобы не ошибиться в этом и не менять тему в середине экзаменационного времени, выпускнику нужно научиться обдумывать все пять предложенных ему тем и выбирать ту, которая ему наиболее близка. *Обдумывание темы* требует понимания значения каждого слова в формулировке темы.

Важно уяснить, в чем суть вопроса, заключенного в формулировке темы, какой краткий ответ на него можно дать изначально, чтобы затем в сочинении развернуто обосновать этот ответ.

2. Определение проблемы будущего высказывания, то есть формулирование главного вопроса, ответом на который станет текст сочинения.

Чтобы задать нужный ракурс в раскрытии темы сочинения, нужно выявить в ней *ключевое слово (слова)*, которые позволяют сузить тему от тематического направления до заданного в теме аспекта рассуждения. Четкая формулировка главной мысли сочинения поможет *в выборе литературного материала*, на котором она может быть доказана.

Следует помнить о том, что приведенные примеры должны соответствовать выдвинутым тезисам и аргументам; не следует перегружать работу литературным материалом, который только упомянут, но не проанализирован. Необходимо размышлять над прочитанными книгами в ракурсе темы, обращаясь к характеристике героев и сюжетов, проблематике произведения, его конфликту.

3. Создание и выстраивание текста высказывания. Нельзя начинать писать текст, не обдумав его структуру. Для этого в черновике должен быть создан примерный план будущего высказывания или написаны отдельные смысловые фрагменты, которые потом следует выстроить в соответствии со своим замыслом. Необходимо наметить *структуру работы*, определить ее смысловые части и продумать их содержание, то есть решить, какие *проблемы*, вытекающие из темы сочинения, нужно сформулировать *во вступлении*, *какая главная мысль* будет доказана в *основной части* и как в ней будут рассмотрены проблемы, поставленные во вступлении, какой ответ на вопрос темы будет дан в заключении и как оно будет перекликаться со вступлением и основной частью работы.

4. В заключении следует дать краткий и точный ответ на вопрос темы, подвести сжатый итог всего рассуждения или использовать уместную цитату, содержащую в себе суть главной мысли сочинения. Перед написанием заключения полезно перечитать вступление, вспомнить, какие проблемы в нем поставлены, и сделать так, чтобы заключение обязательно перекликалось с ним.

5. После того как черновик сочинения в основном написан, следует его отредактировать:

- *обратить внимание на уместность логических переходов между смысловыми частями высказывания;*
- *обнаружить содержательные, смысловые повторы и откорректировать эти части сочинения;*
- *исключить все сомнительные случаи, которые могут привести к фактическим ошибкам;*
- *заметить и устранить все речевые ошибки и недочеты;*
- *проверить по орфографическому словарю слова с возможными орфографическими ошибками;*
- *выявить синтаксические особенности текста для предупреждения пунктуационных ошибок.*

6. Следует помнить о важности самоанализа, обеспечении обратной связи: необходимо уделять внимание анализу формы и содержанию созданного текста, учиться видеть сильные и слабые стороны собственной работы и редактировать текст.



Психологи рекомендуют

• Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

1. Вместо экспресс-чтения упущенной программы по литературе подготовьте короткий разбор произведений по каждой теме и аргументацию.

2. Напишите пробные итоговые сочинения по каждому из пяти направлений.

3. Выберите индивидуальный подход, познакомьтесь с успешными работами других.

• Экзамен – это важный этап в твоей жизни, но не последний!

• В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).

• Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.

• **Главное перед экзаменом – выспаться!**

• Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства. *Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь.* (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).

• Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу.

Просто пережди первую растерянность.

• Помни: лучший способ снять стресс – юмор.

Упражнение для тренировки внимания

Упражнение «Юлий Цезарь» Упражнение направлено на тренировку распределения внимания. В его основе одновременное выполнение нескольких действий.

Инструкция: Перемножьте в уме 36 на 24. Одновременно записывайте на листе бумаги хорошо известное стихотворение.

Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги умножайте 36 на 24.

Читайте вслух незнакомый текст, одновременно выполняя в уме какие-либо вычисления.

Переписывайте из книги текст, одновременно производя вычисления в уме.

Делайте то же самое, но у громкоговорящего приемника, телевизора.

Делайте то же самое, но попросите окружающих задавать Вам вопросы.

Отвечайте на них, не прекращая переписывать текст из книги.



Психологи рекомендуют

Упражнения для тренировки памяти

Упражнение «Вечерний взгляд назад» Упражнение направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

Инструкция: Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

Упражнение «Экспресс-сочинение» Упражнение направлено на тренировку образной памяти.

Инструкция: Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные.

Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: дверь, верфь, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб.

Пример такого сочинения: «Босс встретился со своим другом по кличке «Краб». Намечалась серьезная операция по доставке японских зонтов. Они вошли в лифт новой высотной гостиницы «Грач» и прокрались в дверь своего номера. Раздались звуки марша. Затем по радио передавали, что загорелась верфь и, что необходим жгут для оказания помощи».

Постепенно задание усложняется. Пример усложненного задания – написать сочинение из десяти слов, начинающихся с одной буквы, например «п».

Упражнения для тренировки эмоциональной устойчивости

Упражнение «Самоактуализация»

Инструкция:

Попытайтесь закончить предложения:

- ✓ Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
- ✓ Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
- ✓ Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- ✓ Откровенно говоря, когда я не могу справиться с мыслями...
- ✓ Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах...
- ✓ Откровенно говоря, когда я прихожу на консультации...
- ✓ Я хотел бы узнать, как в период подготовки к экзаменам...
- ✓ Я хотел бы узнать, как во время экзаменов...