

## **Психологическая готовность при подготовке и написании итогового сочинения**

Учителя не устают твердить, что 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 и т. д.***

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 прерывая переписывать текст из книги.

## 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 собраться 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...