

Добрые советы психолога учащимся, родителям и педагогам, сдающим ЕГЭ и ГИА.

Педагогам хорошо известно, что результаты экзамена не всегда определяются уровнем знаний ученика. Порой те, кто готовился не щадя сил, без сна и отдыха и, казалось бы, знает все назубок, получают худшие оценки, чем те, кто ничем не жертвовал, работал в меру, без перенапряжения. Иногда говорят «повезло», но дело не в везении, а в том, что успех на экзамене зависит не только и не столько от уровня знаний, сколько от способности ребенка справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, правильно рассчитать силы. Реакция на эмоциональный стресс во многом определяет результат ЕГЭ и ГИА.

Любой экзамен - испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на него. Первый - активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. В этом случае сохраняется способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания, соотносить их со своими знаниями, а также объективно относиться к возникающим трудностям. Для второго варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника. Тогда теряется способность адекватно реагировать, и хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал.

Основные факторы, вызывающие или усиливающие экзаменационный стресс: негативный настрой; ситуации неопределенности и ограничения времени; сомнения в полноте и прочности знаний, в собственных способностях - логическом мышлении, умении анализировать. Кроме того, причинами могут быть особенности организации деятельности, присущие каждому отдельному ребенку, например медленный темп, длительное вработывание, трудности планирования, психофизиологические качества - сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, сложности концентрации и переключения внимания, низкая стрессоустойчивость; индивидуальные особенности нервной системы, физическое и интеллектуальное перенапряжение, а также груз ответственности перед родителями и школой.

Встает закономерный вопрос, может ли педагог снизить влияние этих факторов, безусловно, это в силах педагога. Задача педагога - сделать все, чтобы снизить волнение и страх неудачи. Правильно организованные пробные экзамены позволят снять неопределенность,

научить детей использовать индивидуальные особенности организации деятельности, сформировать навыки работы с тестовыми заданиями, позитивную установку. Обучение школьников навыкам эффективной работы с информацией и простейшим приемам аутотренинга поможет устранить сомнения в собственных силах и способностях. Педагог и школьный психолог должны помочь каждому ученику правильно распределить нагрузку, установить режим занятий и отдыха, обратить внимание на значение здорового питания.

Какие рекомендации можно дать родителям?

Помощь и поддержка своего ребенка во время подготовки к экзаменам должна быть не на словах, а на деле.

Помогите организовать рабочее место и режим, побалуйте «вкусненьким», разберите вместе сложную задачу, если это по силам, вместе повторите даты, научите оценивать и регулировать свое состояние. Не запугивайте неудачей и провалом.

Не настаивайте на работе без отдыха и сна. Не запрещайте любимых занятий во время подготовки к экзаменам. Не дергайте ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.

Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

Сделайте все, чтобы утро перед экзаменом было спокойным, приготовьте

что-то любимое на завтрак, найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.

Памятка для обучающихся.

Как подготовиться к сдаче ЕГЭ И ГИА

1. Уточните, когда будет проходить экзамен, в какое время и в каком месте.
2. Накануне экзамена соберите все, что вам необходимо: ручки, карандаши, чертежные принадлежности и т. д. Положите все это в папку или пенал. Не забудьте носовые платки (лучше одноразовые).
3. Не занимайтесь ночью. Выспитесь. Все, что хотели повторить, повторите утром.
4. Встаньте пораньше, чтобы сделать несколько физических упражнений, принять душ, позавтракать и заранее выйти из дома.
5. Не нервничайте по пустякам, настраивайтесь только на успех. Не корите себя («Я этого не знаю», «Это я не успел», «Мне не хватило одного дня»).
6. Ни с кем не обсуждайте свое волнение, тревогу, страх. Забудьте фразы: «Ой, я так волнуюсь», «Я чувствую, что не сдам» и т. п.
7. Не думайте о том, как отреагируют родители, учителя на ваши результаты (и вообще, меньше думайте об итогах экзамена). Решите, какой результат будет возможным и достаточным.
8. Старайтесь думать о том, как распределите время на экзамене, с чего начнете, как будете проверять ответы и т.п.
9. Просмотрите все вопросы. Начните отвечать на те, которые не вызывают проблем. Обязательно оставьте время на проверку ответов.
10. Не стремитесь сдать работу (даже если все сделано) до окончания экзамена. Лучше еще раз проверить.

Рекомендации по сдаче ЕГЭ.

Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что

придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Советы выпускникам: Как подготовиться к сдаче экзаменов

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 будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

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. · Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. · Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

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, соверши прогулку. 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 пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать 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.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки. · Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее). · Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, 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 огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.