

Советы психолога

Как подготовиться к сдаче ЕГЭ.

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.

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, попить 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.

Во время экзамена

В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов.

Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами. Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква "а". Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

Экзаменационные материалы состоят из трех частей - А, В, С.

- В заданиях части А нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков ответов с заголовком "Номера заданий с выбором ответа из предложенных вариантов" ты должен тюд номером задания пометить знаком "Х" ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного ответа.

- В заданиях части В ответ дается в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком "Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора", куда ты аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами). Запись формул или математических выражений каких-либо словесных заголовков или комментариев не допускается.

- В заданиях части С дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов (розового цвета). При этом никакие дополнительные сведения о вас (фамилия, имя, класс) не пишутся.

Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком "Отмена ошибочных меток" Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше шести. В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.

При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

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 спеши! 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.

Советы родителям выпускников. Как помочь детям подготовиться к экзаменам.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

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 зубрить 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 текст, 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 к нему вернуться.

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

Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!

Уважаемые родители!

В каждой семье, где есть школьник-выпускник, начинаются переживания. «Экзамены грядут, и протестует душа...» Эти слова, написанные в начале двадцатого века московским гимназистом, актуальны для выпускников и их родителей и сегодня.

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций, быть ответственным, сильным и с то же время тонким и чутким. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения, поощрения его деятельности, создания благоприятной атмосферы доброжелательности.

Помните, что недостаток положительного стимулирования и преобладание отрицательной

оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Выпускнику будет важна Ваша психологическая поддержка, если он не поступит в вуз. В ситуации неуспеха выпускник остро испытывает чувство разочарования, обиды, вины за неоправданные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить напряженное состояние выпускника, вызванное возникшей проблемой, обязаны родители. Необходимо вместе с ним продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя ее. Постарайтесь принять сами и помочь принять ребенку возникшую ситуацию.

Чтобы помочь ребенку в подготовке и сдаче экзамена, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите вуз, в который будет поступать ваш ребенок.

Подберите наиболее оптимальные решения ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене, учитывая индивидуальные психологические и физиологические особенности вашего ребенка. Найти сегодня литературу по аутотренингам, саморелаксации не составит большого труда для Вас. Постарайтесь научиться сами, а также научить своего ребенка приемам расслабления и саморегуляции. Проиграйте соответствующую ситуацию, в которой это умение пригодится вашему ребенку на экзамене.

Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда есть проблемы. Решив одну проблему, человек сталкивается с другой, уходя от одних проблем, он обязательно найдет новые.

Умение сконцентрироваться на положительном в любой ситуации поможет успокоиться, сориентироваться и найти правильное решение, снизить субъективную значимость проблемной ситуации. Не стоит идти на поводу своих страстей и эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблем для себя и ребенка. Например, скажите: «Это для меня не так важно, как здоровье моего ребенка, благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Все можно исправить!»

Очень многого можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: «Я должен», «Я могу». Человек предрекает себе успех, предпринимая действия с самоориентацией на достижение позитивного результата.

Успехов Вам в достижении желанных целей!