

*Рекомендации педагогам,
родителям и учащимся по
психологической
подготовке к ГИА*



Рекомендации педагогам

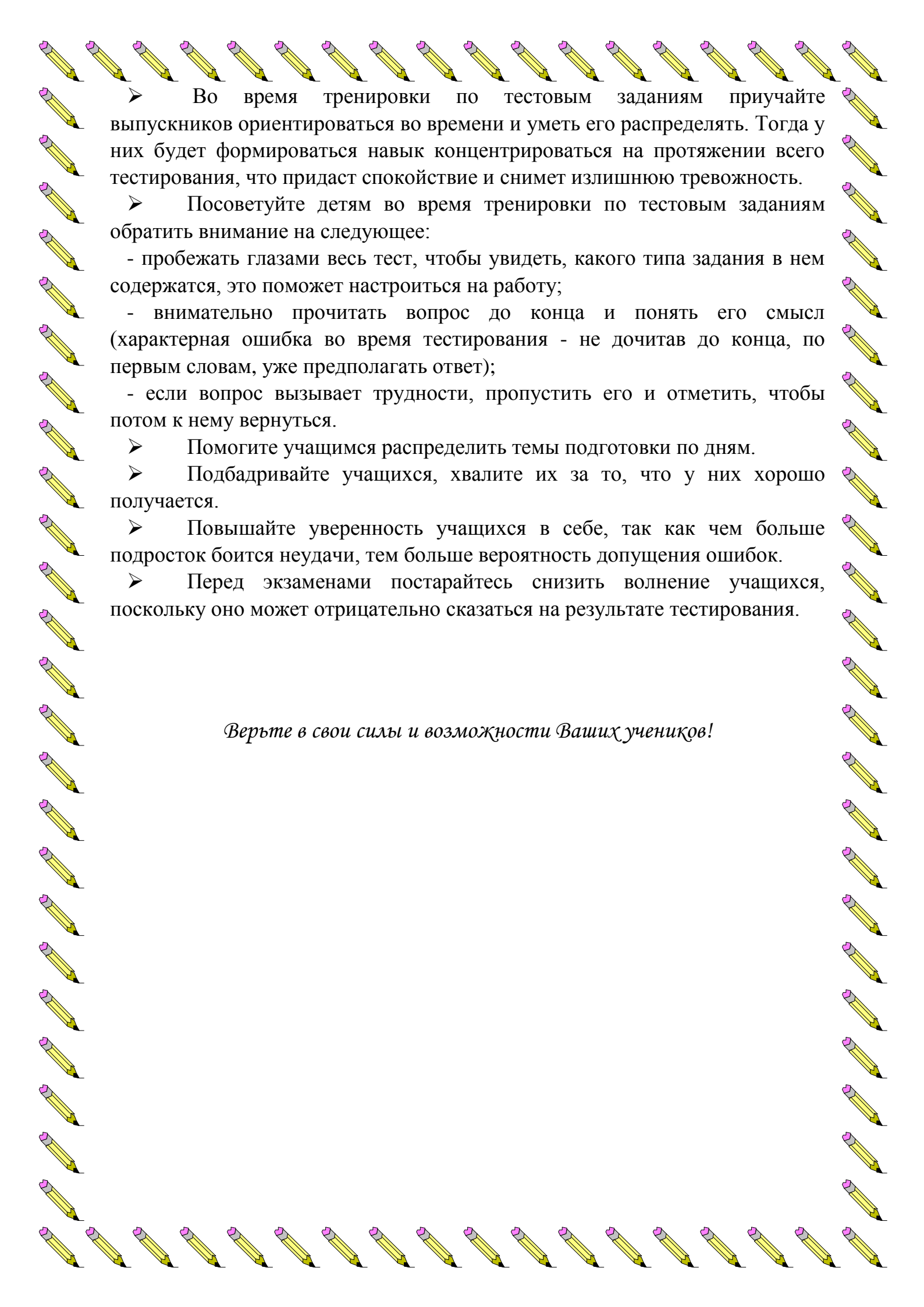
➤ Активно вводите тестовые технологии в систему обучения, используя рекомендованные сборники тестовых заданий, для оценивания уровня усвоения материала и отработки навыка их выполнения.

➤ Тренировки в выполнении тестовых заданий позволят реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

➤ Основную часть работы проводите заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов и пр., то есть в случаях не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

➤ Ознакомьте учащихся с методикой подготовки к экзаменам. Помните: зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. На практике покажите учащимся, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.

➤ Ознакомьте учащихся с методикой проведения экзамена.



➤ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте выпускников ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у них будет формироваться навык концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

➤ Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям 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 предполагать ответ);

- если вопрос вызывает трудности, пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

➤ Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.

➤ Подбадривайте учащихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается.

➤ Повышайте уверенность учащихся в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

➤ Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение учащихся, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!

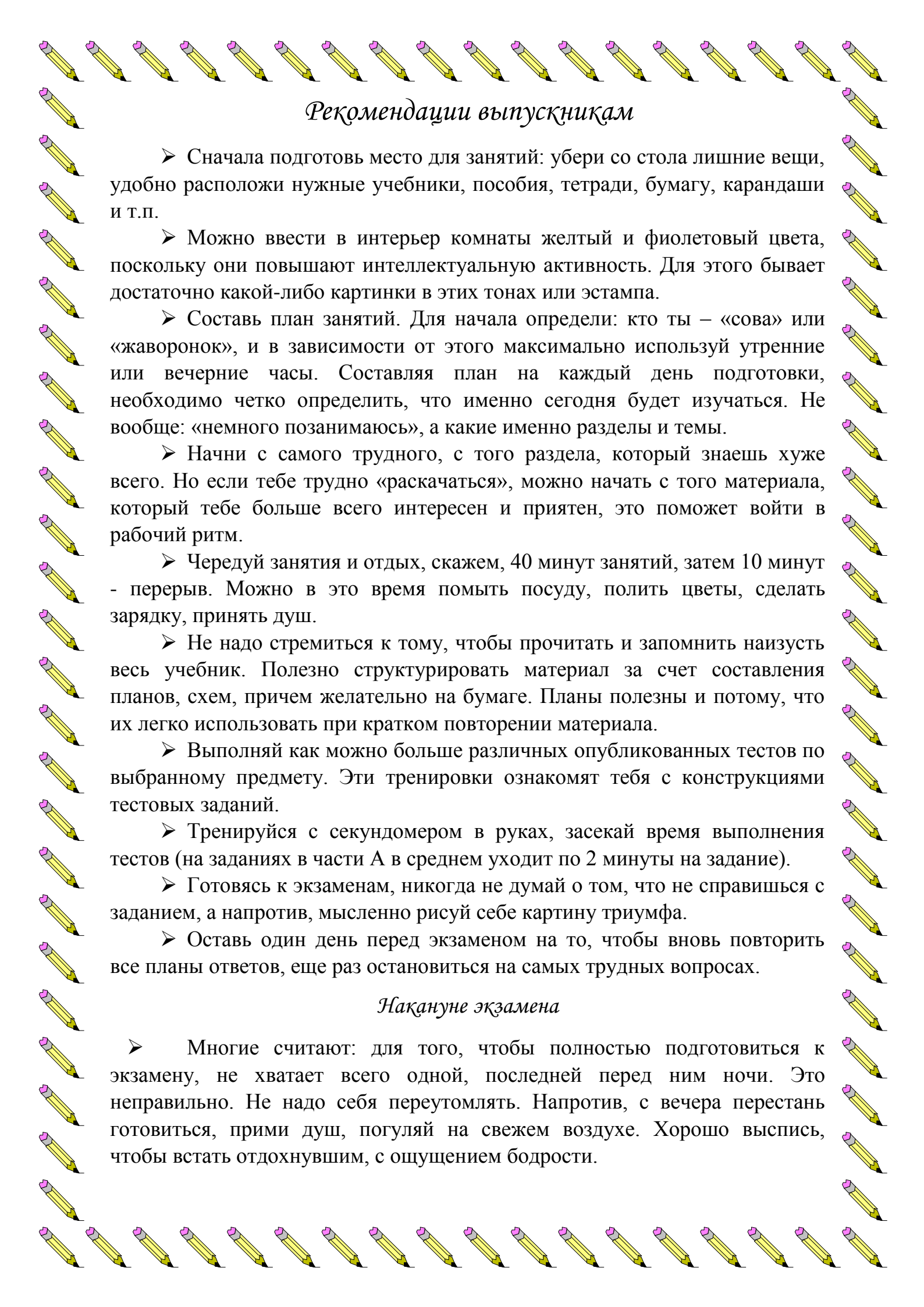


Советы родителям

- Окажите ребёнку поддержку независимо от того, какое количество баллов он получит на тестировании. Внушайте ребёнку мысль о том, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребёнка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
- Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребёнка, ведь только Вы сможете вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- Помогите ребёнку распределить темы подготовки по дням.
- Убедитесь, что ребёнок ознакомился и усвоил методику подготовки к экзаменам.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка для профилактики перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Приобретите сборники тестовых заданий, рекомендованных учителями. Большое значение имеет тренировка тестирования.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Таким образом формируется способность концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
- Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение ребёнка, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребёнку всегда передается тревога родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Самое главное - это снизить напряжение и тревожность

ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий, ведь успешная сдача экзаменов во многом зависит от настроения и отношения родителей!



Рекомендации выпускникам

➤ 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, это поможет войти в рабочий ритм.

➤ 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 выбранному предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

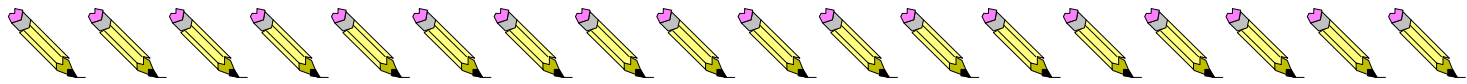
➤ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

➤ 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. Не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй на свежем воздухе. Хорошо выпись, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением бодрости.



Во время экзамена

➤ **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.

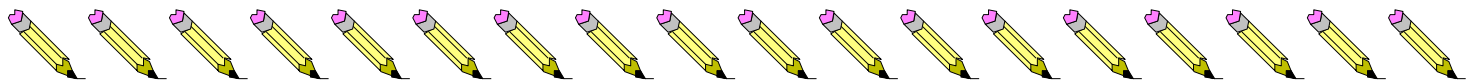
➤ **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а «застрял» на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

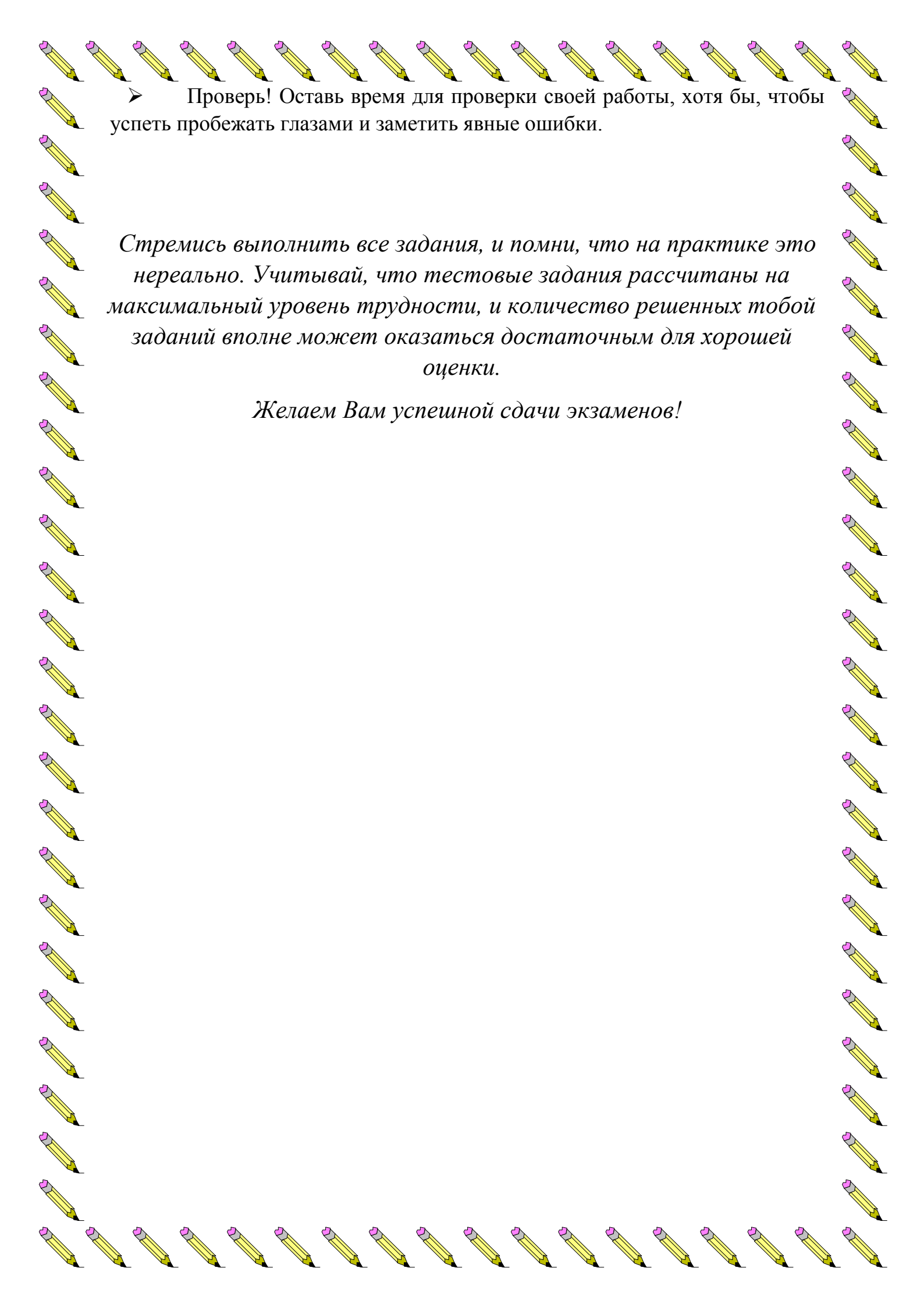
➤ **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

➤ **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 пройтись 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.

Стремись выполнить все задания, и 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.

Желаем Вам успешной сдачи экзаменов!