

Советы психолога по сдаче ГИА и ЕГЭ

Советы родителям:

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 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 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

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.

Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Во время тестирования

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 под номером задания пометить знаком "X" 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.

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.

Желаем успеха!

Список литературы:

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – М.; СПб.: Питер, 2006.
2. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2002.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003.
4. Венгер А. Л. Психологическое обследование старших школьников. – М.: Владос, 2005.
5. Вольф Д., Меркле Р. Как преодолеть страх перед экзаменами. – Ново-сибирск, «Наука», 2000 г.
6. Высоцкая Н. В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006.
7. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004.
8. Дехтяр Б. С. Антистрессовая аптека. – М.: Терра – Спорт, 2000. -128с.
9. Дмитриев М. Г., Белов В. Г., Парфенов Ю. А. Психолого- педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. (Части 4-9). – СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010. – 316 с.
10. Дубровина И. В. Практическая психология образования. – М.: Сфера, 2000.
11. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004.
12. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твое здоровье. Регуляция психики. – С.-П.. «Детство-пресс», 2001 г.
13. Заморев С. И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002.
14. Макарова И. В. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. – Самара: Изд. дом Бахрах-М, 2004.
15. Митина Л. М. Управлять или подавлять: выбор стратегии профессиональной жизнедеятельности педагога. – М.: «Просвещение»: ВЛАДОС, 1995.
16. Перри Г. «Как справиться с кризисом»
17. Родионов В. А. Практическая психология в школе. Я и все-все-все. – Ярославль: Академия развития, 2002.
18. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005.

19. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: «Прогресс», 1993.
20. Сарган Г. Н. Тренинг самостоятельности у детей. М.: ТЦ «Сфера», 1998. (Серия «Практическая психология».)
21. Семаго М. М. Диагностико-консультативная деятельность психолога. Н.А. Шукшин «Психология счастья. Простые решения сложных вопросов» образования. – М.: Айрис-пресс, 2006. 32
22. Серебрякова Т. А. Психология стресса: Учебное пособие. – Н. Новгород: ВГИПУ, 2007. – 143 с.
23. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху»/
24. Тетерский С. В. Искусство вести за собой... – М.: Аркти, 2007.
25. Федоренко Л. Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб.: КАРО, 2003.
26. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. – М., 1995. – 351 с.
27. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен. Психологическая Подготовка. – М., 2004.
28. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003.
29. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс (диагностика, течение и коррекция). – Воронеж, ИАН, 2000.
30. Щербатых Ю. В. Экзамен и здоровье студентов // Высшее образование в России, № 3, 2000.
31. Щербатых Ю. В. Психология стресса и его коррекция. Учебное пособие. СПб.: Питер, 2006.
32. Щербатых Ю. В. Влияние параметров высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса // Журнал ВНД им. Павлова, 2000, № 6.
33. Шурухт С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006.