

Психологическая помощь обучающимся в подготовке к итоговой аттестации



**ГОТОВИМСЯ
К ЭКЗАМЕНАМ**



ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ



ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- 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 подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», 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 будут пройдены.
- 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.

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

- 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 задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задани
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, 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.

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ



- **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 (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.**
- **Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.**

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Как вести себя во время сдачи экзамена

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.

Отложите в сторону все проблемы, которые вас беспокоят. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Если хотите, посчитайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. (Затрата большего количества времени на выдох создаёт мягкий, успокаивающий эффект.) Представьте: когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Как вести себя во время сдачи экзамена

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

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестом пакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, 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!

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Как вести себя во время сдачи экзамена

Не бойся! 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 баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Как вести себя во время сдачи экзамена

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 даст 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 баллы.

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, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбери такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки. Удачи тебе!

ПОМНИ: ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;

ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.

Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка

Психологи рекомендуют: в процессе активной подготовки к экзаменам не забывать про сон. На свежую голову материал запоминается лучше

Советы абитуриентам:



1
Начинать учить с самого трудного раздела или с того, который кажется интереснее



2
Делать перерывы (10 – 20 мин.) каждые 40 мин

3

Гулять на свежем воздухе, ходить пешком



4



Не заниматься «до потери сознания» (лучше учить частями и повторить выученное вечером)

5

Хорошо выспаться перед экзаменом



6

Утром позавтракать



7
Непосредственно перед экзаменом «зубрежку» лучше не повторять (в памяти остается лишь материал, обработанный в последние минуты)

8

Не спешить по дороге на экзамен (спешка – это отрицательное возбуждение)



9

Перед экзаменом не употреблять транквилизаторов и успокоительных средств (эффект в такой напряженной ситуации может оказаться прямо противоположным ожидаемому)



ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

- **Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.**
- **Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.**



ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

- Вторая проблема, с которой сталкиваются обучающиеся, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.
- Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.
- Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.
- Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.



ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.



Что делать?

Если вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного.

Не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому поводу: из телепередачи ли, из кинокомедии, из разговора с родителями, друзьями. В процессе написания в голову могут прийти какие-то мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь из пройденного в классе или прочитанного. А можно сделать и так. Разделите лист бумаги на две части. На левой напишите, например: «Что я знаю» (или просто поставьте «+»), на правой — «Что мне неизвестно» (или «-»). Смелее пишите в левой части все, что вам приходит в голову по поводу ответа, — правила, примеры, отдельные положения и др. Ничего, если все это будет беспорядочно. На правой записывайте вопросы, «дыры», пункты, про которые, как вам кажется, вы ничего не можете сказать. Время от времени просматривайте правую часть и вычеркивайте все, что вспомнили. В конце подготовки обязательно составьте план ответа.

Что делать?

Если вы вообще ничего не знаете.

- Не говорите об этом экзаменатору, а скажите хоть что-нибудь, типа: «Прежде чем рассказать о творчестве Пушкина, надо поговорить о принципах поэтического творчества вообще...» Хотя, конечно же, лучше играть по правилам.
- Если на полуслове вы забыли, о чем надо говорить.
- Прежде всего, не теряйте голову. Сохраните спокойствие, хотя бы внешне, — такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможете, другим словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так — смело продолжайте ответ. Если нет — посмотрите на листок, который вы написали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что этот пункт следующий). Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили.
- Если вы уже почти кончили отвечать и тут-то наконец вспомнили, о чем хотели сказать, когда «потеряли мысль», или о чем забыли сказать.
- Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем-то вы скажете в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о...» Говорите, например, так: «Вернемся к (название пункта плана). Я хотел бы добавить...» или так: «Кроме того, надо сказать, что...», «Следует подчеркнуть».

Что делать?

➤ Если вас не слушают.

Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили.

➤ Если экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что-то уточнить, повторить или, еще хуже, отпускает неприятные реплики. Кажется, что все сговорились вас завалить.

Отвлекитесь от этого. От вас требуется мужество и собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Только так вы сможете доказать, что к вам относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывайте, что разозлились, и не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное — сохранить чувство собственного достоинства.

➤ Если вы оговорились, и все стали смеяться.

Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы — дикторы радио и телевидения. Посмейтесь вместе со всеми — и все. Если же оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло.

Что делать?

➤ Если нам задают дополнительный вопрос.

Не тушуйтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного.

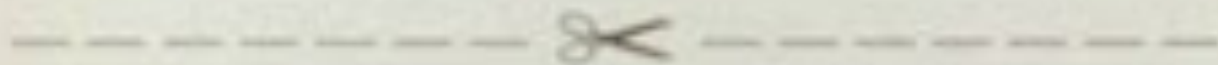
➤ Если вы ошиблись.

Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы, заметили ошибку и знаете, как поправить ее, сделайте это. Если же не уверены, правилен ваш ответ или нет, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если вам укажут на ошибку, и вы не уверены твердо в своей правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале.

➤ Если нам поставили отметку ниже той, на которую им рассчитывали.

Не вступайте в спор, не доказывайте. Во время вступительных экзаменов воспользуйтесь правом на апелляцию. И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора — пусть оно не покидает вас и во время экзамена.

~~А ЧТО ЕСЛИ...~~



У ТЕБЯ ВСЁ
ПОЛУЧИТСЯ!