

# Готовимся к ЕГЭ (советы психолога)

## **Уважаемые родители!**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. 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 для него 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;*

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

### **Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к единому государственному экзамену**

- *Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.*

- *Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.*

- *Помогайте избежать ошибок.*

- *Поддерживайте выпускника при неудачах.*

- *Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.*

- *Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.*

- *Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.*

### **Советы классному руководителю**

*Одной из основных целей единого государственного экзамена является получение более эффективного инструмента оценки*

качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

### **Экзаменационная (тестовая) тревожность**

Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревогой.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ЕГЭ.

*Как помочь детям подготовиться к экзаменам*

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

*В подготовительный период рекомендуем:*

- Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.
- Не нагнетать обстановку.
- Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ЕГЭ.

### **Психологические рекомендации организаторам ЕГЭ**

*Какие факторы могут повлиять на создание атмосферы спокойной, творческой активности учащихся?*

#### **Состояние самой аудитории:**

- Аудитория должна быть чистой, ухоженной, желательно с комнатной зеленью. Наличие зеленого цвета помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме этого зеленый в целом благотворно, успокаивающе влияет на психику человека.

*Как создать позитивный психоэмоциональный **настрой участников ЕГЭ***

- Начало любого контакта, особенно с незнакомыми людьми, - это прежде всего улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.
- Словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность сделать ошибку.

## **Уважаемые выпускники!**

Прежде чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

- Вас встретят доброжелательные педагоги,
- Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами,
- На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия.

Следует выделить три основных этапа:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение собственно во время экзамена.

### **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" настроя. 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 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!
- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
- При получении результатов тестирования ты имеешь право, если не согласен с оценкой, 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 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.*