

Почему они волнуются?



РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ОБУЧАЮЩИМСЯ 9-Х И 11-Х КЛАССОВ И ИХ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ и ГИА

Уважаемые выпускники 9-х, 11-х классов и родители! Приближается пора сдачи экзаменов! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для наших выпускников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько ребята готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи Единого государственного экзамена:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- чёткость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Лёгкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

Советы выпускникам

ЕГЭ и ГИА – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приёмы

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание. Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.
- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе «Советы родителям» (см. ниже).
- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

- Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Рекомендации при подготовке к ЕГЭ и ГИА

Единый государственный экзамен в психологическом плане для школьников это самое настоящее испытание. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает её и ведёт себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как ученик выучил материал, насколько хорошо знает тот или иной предмет, насколько уверен в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене у него возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, выпускники должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

В нашей школе проводится психологическая поддержка учащихся:

- Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля.
- Повышение уверенности в себе, в своих силах, тестирования.
- ЕГЭ и ГИА требуют предварительной подготовки всех участников образовательного процесса.

Для решения этих задач рекомендую следующее:

- -сначала подготовь место для занятий (убери лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность;
- -оставь план занятий на каждый день;
- - активно работай с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйся следующими методами:
- -отмечай главное карандашом;
- -делай заметки;
- -повторяй текст вслух;
- -обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.

Для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:

- метод опорных слов;
- метод ассоциаций.
- Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв.

Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспи, затем продолжай занятия.

Накануне экзамена

Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха. Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ЕГЭ и ГИА и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии, ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.

В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

Во время экзамена

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трёх минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Экзаменационные материалы состоят из трёх частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту.

- 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 и ГИА 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 тестопакетом (опечатки, не пропечатанные 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 спеши!

- 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 начнёт работать более ясно и четко, и ты войдёшь 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.

- 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 всё, 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 пройтись 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).

- 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.

- Проверь! 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:

1. 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;

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

3. Сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто

данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – ещё один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение всё же лучше, чем полная бездеятельность.

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные. И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребёнка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Рекомендации родителям

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своём ребёнке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.

1. Не тревожьтесь сами! Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

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

Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день!

Не стесняйтесь – обнимайтесь! Гладьте по голове ваше чадо, хорошо бы ещё лёгкий массаж предплечья!

3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

4. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

5. Обратите внимание на питание ребёнка! Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

6. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.

7. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

8. Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки), т.к. нервная система и так на взводе. Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио. Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.

9. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нём содержаться, 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 отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
10. Не критикуйте ребёнка после экзамена.

ПОМНИТЕ: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Родители не могут **ВМЕСТО** ребёнка сдать экзамены, но они могут быть **ВМЕСТЕ** с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

Уважаемые родители, провожая сына или дочь на экзамен, проверьте, пожалуйста, наличие у них необходимых документов.

В период проведения экзамена запрещается иметь мобильные телефоны.