

Психологическая

подготовка к экзамену

Автор проекта

психолог-педагог
Гибадуллина Л.В.

Единый Государственный Экзамен



ЭКЗАМЕН



- Заканчивается учебный год.
- Впереди экзамены.
- Как подготовиться к экзаменам?
- Как правильно питаться?

Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке собственной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	Через сравнительно более длительное время
Критерии оценки	Известны заранее	Уточняется уже после завершения экзамена



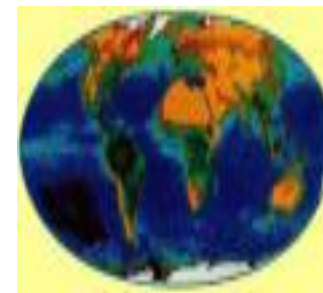


НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- 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.



ЧТО УЧИТЬ



В первом случае советуют не нагружаться, из кипы учебников выбрать один-два (если это, например, история России - стоит взять школьные учебники и краткий курс истории, написанный преподавателями того ВУЗа, в который поступаешь или в котором учишься). Если есть возможность использовать видео-аудио материалы - сделайте это, потому что они лучше запомнятся (об этом подробнее см. как учить). Если есть конспекты - они, конечно, предпочтительнее.

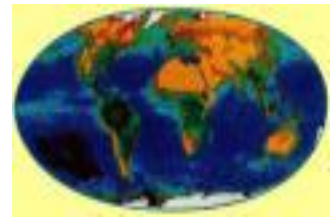
*Если предмет технический - лучше обратить внимание на **формулы**. Если формула слишком длинная или труднозапоминаемая - обратите внимание на составляющие, которые ее образуют и их расшифровку. Если формулу Вам еще сможет подсказать сосед справа, то объяснять преподавателю "Что такое X с чертой" будете Вы сами.*

Репетитор - это конечно, хорошо, но отличается он тем, что стоит денег. Но если денег нет - это тоже не конец света. Да, надо сесть и постараться разобраться во всем самому. К репетитору, к знакомому отличнику(це), к преподавателю лучше приходите с конкретным вопросом или с конкретной темой, которая непонятна. Этим вы сэкономите и свое и его время.

Интернет при подготовке лучше пользоваться когда знаешь, ЧТО нужно, иначе процесс поиска информации займет больше времени, чем ее усвоение.



КАК УЧИТЬ



Важный момент - заставить себя заняться делом. Перед экзаменом хочется делать все что угодно - лишь бы к нему не готовиться. В это время можно припомнить давно позабытые и отложенные дела, вспомнить, что давно не звонил(а) тому-то, можно отвлечься под предлогом, что пора бы и перекусить (не знаю как у Вас, а у меня во время сессии возникает зверский аппетит , можно проявить себя примерным сыном (дочерью) и выполнить какое-нибудь родительское поручение (съездить на рынок, починить полку, подмести пол...) - в общем, сделать все что угодно, лишь бы отдалить момент когда придется сидеть с книжкой/тетрадкой над столом и готовиться.

. Мой совет: Установите для себя норму - скажем, один час. Или, например, один билет. Разобрали тему одного билета - сделайте передышку.

1. Подготовка к составлению плана занятий

ОШИБКА: **То воля, то не воля...**

В чем выражается: Учащийся "плывет по течению", то полностью подчиняясь воле родителей - то классного руководителя, то учителей – предметников...

Как избежать: Сформулировать собственную цель – позитивную и конструктивную, которая работает на успешное будущее.

1. Подготовка к составлению плана занятий

ОШИБКА: Ужас! Ничего не спеваю!!!

В чем выражается: Спонтанное и ситуативное отношение к подготовке к экзамену: то погулял, то фильм посмотрел (интересный же!), то друзья позвали... Ну, позанимался, когда время осталось...

Как избежать: Наметить себе программу действий и составить индивидуальный план подготовки к экзаменам: режим дня, питания, отдыха, продолжительность занятий, исключение случайных факторов и т.д.

1. Подготовка к составлению плана занятий

ОШИБКА: Да как-нибудь сдадим...

В чем выражается: В период подготовки к экзаменам ничего не меняется: школьник продолжает жить в том же режиме, не обращает внимание на здоровье, на самочувствие, на эмоциональную сферу

Как избежать: Укреплять нервную систему: упражнения на расслабление, водные процедуры, некоторые лекарственные препараты (женьшень, родиола – для активности, валериана, пустырник - успокаивающие).

1. Подготовка к составлению плана занятий

ОШИБКА: Все как всегда.

В чем выражается: Часто школьники даже не задумываются о том, что у них есть некоторые особенности личности, которые могут им помочь, а могут и помешать в подготовке к экзаменам.

Как избежать: Учитывать в работе свои индивидуально-психологические особенности: свойства темперамента, тип нервной системы, особенности памяти (заучивания), характера.

1. Подготовка к составлению плана занятий

ОШИБКА: **Потягушки**

В чем выражается: Откладывание оценки выделяемого на конкретный предмет времени и составления плана экспресс-подготовки к нему

Как избежать: А. Наметить время на совместное составление плана подготовки с родителями (другом/подругой).

Б. Назначить себе «награду» за составленный план занятий (покупку чего-либо, посещение театра, просмотр кинофильма...)

1. Подготовка к составлению плана занятий

ОШИБКА: С чего же начать?

В чем выражается: Тяжело войти в рабочий ритм, приступить к занятиям

Как избежать: Начать с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

1. Подготовка к составлению плана занятий

ОШИБКА: Куча-мала

В чем выражается: Полный беспорядок на столе, все в "куче": учебники, тетради, пособия и т.д.

Как избежать: Сначала подготовить место для занятий: убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

1. Подготовка к составлению плана занятий

ОШИБКА: Ах, какой рассеянный с улицы Бассейной...

В чем выражается: Долгие сборы, затянувшийся подготовительный этап, постоянные отвлечения на телевизор, телефон, откладывание собственно занятий "на потом".

Как избежать: 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.

1. Подготовка к составлению плана занятий

ОШИБКА: Как разбитая телега

В чем выражается: Постоянная нехватка времени и сил на подготовку к занятиям, появившаяся вредная привычка засиживаться допоздна, вследствие этого недосыпание, потеря здоровья и сил.

Как избежать: Составить план занятий. Для начала определить: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально использовать 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.

1. Подготовка к составлению плана занятий

ОШИБКА: Артамон! Артамон!

Ой, боюсь, боюсь!!!

В чем выражается: Зачастую одиннадцатикласснику сложно самостоятельно оценить свои возможности при подготовке к экзаменам. Он боится, волнуется, переживает, самооценка падает, уверенность в собственных силах снижается день ото дня

Как избежать: Задолго до экзаменов обсуди с родителями, что именно тебе придется сдавать, какие дисциплины кажутся тебе наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

2. Оценка ресурсов и составление плана занятий

ОШИБКА: Розовые очки

В чем выражается: Оптимистическая оценка количества дней на подготовку или интенсивности (числа занятий в день)

Как избежать: А. Из общего количества дней до экзамена надо вычесть 2 дня перед экзаменом, выходные, праздники. Учесть, что подготовка может идти и по другим предметам. При оценке интенсивности надо иметь ввиду, что число двухчасовых занятий в день от 1 до 4.

2. Оценка ресурсов и составление плана занятий

ОШИБКА: Черные очки

В чем выражается: Пессимистическая оценка «все равно ничего не успею, ничего не получится»

Как избежать: А. По статистике если ты решишь хотя бы, то ты уже получишь «3», минимальное количество занятий поможет выйти тебе на уровень «4». Главное – четко следовать нашим рекомендациям.

2. Оценка ресурсов и составление плана занятий

ОШИБКА: Трясучка

В чем выражается: Постоянные переживания о том, сколько баллов получит ребенок за каждый экзамен. Сбор сведений о проходном балле прошлого года на эту специальность и регулярные указания на то, что он не получит такую сумму баллов при всем желании...

Как избежать: Не тревожься о количестве баллов, которые ты получишь на экзамене, и не расстраивайся после экзамена. Внуши себе мысль, что количество баллов не является совершенным измерением твоих возможностей.

2. Оценка ресурсов и составление плана занятий

ОШИБКА: Предэкзаменационная «лихорадка»

В чем выражается: Чем ближе сроки экзаменов, тем чаще родители напоминают, что время «Ч» скоро наступит и вот тогда...

Как избежать: Не нервничай и попроси родителей не тревожить тебя накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ведь тебе всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ты, в силу возрастных особенностей, можешь эмоционально "сорваться".

2. Оценка ресурсов и составление плана занятий

ОШИБКА: Вечно у тебя...

В чем выражается: Родители не замечают, что ребёнок старается, что он переживает за результат. Пусть не всегда все получается, но все-таки плюсы есть...

Как избежать: Пусть твои близкие и родные подбадривают тебя, хвалят за то, что ты делаешь хорошо.

2. Оценка ресурсов и составление плана занятий

**ОШИБКА: Как Гай Юлий Цезарь:
одновременно писать, читать и
говорить!**

В чем выражается: Школьник частенько занимается с включенным телевизором, магнитофоном, болтая по телефону и периодически перебрасываясь фразами с домашними.

Как избежать: Обеспечь себе дома удобное место для занятий, проследи, чтобы никто из домашних не мешал

2. Оценка ресурсов и составление плана занятий

ОШИБКА: Если долго мучиться – что-нибудь получится?

В чем выражается: При подготовке к экзамену, школьника одолевают мрачные мысли о том, что он не справится, что задания трудные, что он ничего не знает и т.д.

Как избежать: Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

2. Оценка ресурсов и составление плана занятий

ОШИБКА: Сказка о потерянном времени

В чем выражается: Неумение рассчитать реальное время на выполнение заданий

Как избежать: Потренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (уже посчитано: на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

2. Оценка ресурсов и составление плана занятий

ОШИБКА: Не потопаяешь – не полопаяешь.

В чем выражается: В интенсивном режиме подготовке, уменьшении времени на сон.

Как избежать: Наоборот, не уменьшать, а увеличивать время на сон приблизительно на 1 час. Лучше использовать дробный сон и 1-2 часа спать днем.

2. Оценка ресурсов и составление плана занятий

ОШИБКА: Как в голову взбредёт!

В чем выражается: Беспорядочное использование времени для подготовки

Как избежать: Использовать эффективное время работы – 8-9 часов в сутки. Самое благоприятное время для восприятия информации с 7 до 12 и с 14 до 17-18 часов.

2. Оценка ресурсов и составление плана занятий

ОШИБКА: Уйди, пяточок, плохо мне!

В чем выражается: Упадок сил, раздражительность, слабость, нежелание работать. Питание ученика хаотично и порой беспорядочно: бутерброды, «перекусы на лету», большая занятость - времени на еду, как всегда, не хватает.

Как избежать: Грамотное питание: морковь (для запоминания), лук (от усталости), орехи (выносливость), острый перец, клубника, бананы (улучшение настроения), капуста (для спокойствия), лимон (для энергии), черника (кровообращения мозга), морская рыба (питание клеток мозга)

3. Работа на занятиях

ОШИБКА: Тяжело в ученье – легко в бою!

В чем выражается: Если не тренироваться в выполнении тестовых заданий, то можно ещё и снизить тестовый балл.

Как избежать: Тренироваться в выполнении тестовых заданий. Чем больше отработанных материалов по выполнению тренировочных тестов, тем меньше времени будет тратиться на понимание инструкции к тестам.

3. Работа на занятиях

ОШИБКА: Сто раз отмерь – один раз отрежь!

В чем выражается: Отсутствие регулярных тренировочных занятий.

Как избежать: Чем больше отработанных материалов по выполнению тренировочных тестов, тем легче сосредоточиться, проконтролировать правильность выполнения заданий

3. Работа на занятиях

ОШИБКА: И ОПЫТ, СЫН ОШИБОК ТРУДНЫХ...

В чем выражается: Отсутствие регулярных упражнений в выполнении тестовых заданий порождает излишние волнения во время экзамена, так как отсутствие навыка не лучшим образом скажется на результате.

Как избежать: Тренироваться в выполнении тестовых заданий, дабы приобрести навыки выполнения заданий для минимизации волнения на процедуре экзамена

3. Работа на занятиях

ОШИБКА: Тише едешь – дальше будешь!

В чем выражается: Затягивание времени на выполнение одного задания

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

3. Работа на занятиях

ОШИБКА: Тише едешь – дальше будешь!

В чем выражается: Затягивание времени на выполнение одного задания

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

3. Работа на занятиях

ОШИБКА: **Вскачь, задом наперед!**

В чем выражается: Отсутствие навыка планирования содержания деятельности и структурирования времени.

Как избежать: **Распредели темы подготовки по дням**

3. Работа на занятиях

ОШИБКА: Как помещица Коробочка...

В чем выражается: Неумение ребенка готовиться к сдаче экзамена: неразборчивая зубрёжка, неумение выделить главное, проанализировать ключевые моменты в материале, уловить смысл и т.д.

Как избежать: Ознакомься с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить 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. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

3. Работа на занятиях

ОШИБКА: Сделал дело – гуляй смело!

В чем выражается: Безотрывное и многочасовое выполнение заданий, которое часто сопровождается переутомлением, головными болями, бессонницей и др. Долгое сидение за выполнением заданий, без ущерба для здоровья, может себе позволить далеко не каждый подросток.

Как избежать: Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ, поболтать по телефону, послушать музыку и т.д.

3. Работа на занятиях

ОШИБКА: Стремление объять необъятное...

В чем выражается: Стремление выучить наизусть весь учебник, дабы предусмотреть все возможные ошибки и заработать 100 баллов.

Как избежать: Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник (это все равно практически нереально). Лучше понять суть, тогда детали присоединятся сами собой. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала

3. Работа на занятиях

ОШИБКА: Пришел! Увидел! Победил!
("veni, vidi, vici" – Г. Ю. Цезарь)

В чем выражается: Пробежал глазами, понял и решил, что уже запомнил (так называемая иллюзия запоминания).

Как избежать: Для хорошего усвоения материала рекомендуется повторить его не менее 4 раз: 1 - общая ориентировка, 2 – выявление основных идей и их взаимосвязи, 3 - повторение наиболее существенных фактов, 4 – составление плана вопроса и дальнейшее повторение по нему.

3. Работа на занятиях

ОШИБКА: То, что было не со мной –
ПОМНЮ...

В чем выражается: Информация плохо запоминается или быстро "выветривается"

Как избежать: Использование различных приемов запоминания: повторение (через 15-20 мин., через 1-2 часа, через 8 часов, через 2-е суток), пересказ по памяти, логически, зрительно, на слух, тактильно, составлять тезисы и краткие конспекты (мини шпаргалки).

4. Накануне экзаменов и между экзаменами

ОШИБКА: Что покушал – что радио послушал.

В чем выражается: Пришел на консультацию, посидел – только драгоценное время потерял!

Как избежать: Прийти на консультацию перед экзаменом с конкретными вопросами и получить на них ответы.

4. Накануне экзаменов и между экзаменами

ОШИБКА: "Тихий" ужас!

В чем выражается: При подготовке к экзаменам возникают мысли, вызывающие страх: "Я обязательно провалюсь на экзамене", "Я слишком глуп, чтобы понять этот материал". В мою голову уже ничего не может войти," и т.д.

Как избежать: Небольшое расслабление (1-5 мин.) и настройка на спокойствие (аутотренинг) – рациональные спасительные мысли.

4. Накануне экзаменов и между экзаменами

ОШИБКА: **Авось!**

В чем выражается: Не сложил заранее (с вечера) необходимые для успешной сдачи экзамена документы и канцтовары.

Как избежать: 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.

4. Накануне экзаменов и между экзаменами

ОШИБКА: Красота – это страшная сила!

В чем выражается: Часто выпускники стремятся на экзамен одеться нарядно и "легко", воспринимая его как праздник. Это похвально, но...

Как избежать: Если в школе холодно, не забудь тепло одеться (или взять с собой теплые вещи), ведь ты будешь сидеть на экзамене как минимум 3 часа.

4. Накануне экзаменов и между экзаменами

ОШИБКА: Равнодушие к проблемам выпускника

В чем выражается: Интерес к подготовке и сдаче выпускником ЕГЭ не проявляется. Родители не разговаривают с ним на эту тему, не спрашивают его о самочувствии и настроении перед экзаменом.

Как избежать: Повышай уверенность в себе, так как чем больше ты боишься неудачи, тем более вероятности допущения ошибок

4. Накануне экзаменов и между экзаменами

ОШИБКА: Да, как-нибудь...

В чем выражается: Невнимательное отношение к состоянию здоровья ребенка.

Как избежать: Наблюдай за своим самочувствием!
Ведь никто не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния, связанное с переутомлением

4. Накануне экзаменов и между экзаменами

ОШИБКА: Как всегда в последний
МОМЕНТ...

В чем выражается: Бесконтрольная подготовка выпускника к экзаменам: особенно когда ребенок сам не смог рассчитать время и устроил себе «аврал» собственно перед сдачей экзамена.

Как избежать: Контролируй режим подготовки, не допускай перегрузок, ты обязательно должен рассчитывать время и чередовать занятия с ОТДЫХОМ.

4. Накануне экзаменов и между экзаменами

ОШИБКА: Перед смертью не надышишься...

В чем выражается: В последние дни и ночи просто необходимо выучить весь оставшийся материал, а информации, напоследок, как оказалось, осталось немало!!!

Как избежать: Накануне экзамена обеспечь себе полноценный отдых, ты должен отдохнуть и как следует выспаться. Остави один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах

4. Накануне экзаменов и между экзаменами

ОШИБКА: Ослик Иа из мультфильма про Винни-Пуха.

В чем выражается: Мрачные мысли, опасения, переходящие в боязнь не справиться с заданием, не решить, не сделать и т.д. Страшные картины провала на экзамене.

Как избежать: Готовясь к экзаменам, никогда не думать о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисовать себе картину триумфа

5. Экзамен: утро, регистрация, инструктаж, подготовка и написание работы, сдача, выход.

ОШИБКА: Поспешишь – людей

насмешишь!

В чем выражается: Не ознакомившись со всей работой, начать выполнять задания по мере их написания в тексте.

Как избежать: Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу

5. Экзамен: утро, регистрация, инструктаж, подготовка и написание работы, сдача, выход.

ОШИБКА: Сказка о потерянном

времени

В чем выражается: Большие потери драгоценного времени, связанные с сомнениями и размышления по поводу вопросов, ответы на которые в голову либо не приходят пока, либо не приходят совсем.

Как избежать: Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться

5. Экзамен: утро, регистрация, инструктаж, подготовка и написание работы, сдача, выход.

ОШИБКА: ...а в ответ – тишина...

В чем выражается: Оставить вопрос без ответа.

Как избежать: Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

5. Экзамен: утро, регистрация, инструктаж, подготовка и написание работы, сдача, выход.

ОШИБКА: О чем задумался, детина?

В чем выражается: На экзамене «засиделся» над выполнением сложного варианта и не успел сделать те, которые попроще.

Как избежать: Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайся ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст тебе спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ты не носишь часов, обязательно возьми часы на экзамен.

5. Экзамен: утро, регистрация, инструктаж, подготовка и написание работы, сдача, выход.

ОШИБКА: Быстрота нужна только при ловле блох!

В чем выражается: На экзамене ученик торопится, заполняя бланк, спешит выполнить свой вариант, побыстрее освободиться.

Как избежать: В начале тестирования не спешить! 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!

5. Экзамен: утро, регистрация, инструктаж, подготовка и написание работы, сдача, выход.

ОШИБКА: Ворона каркнула во всё воронье горло! Сыр выпал...

В чем выражается: От волнения (или по какой-то другой причине) выпускник не слушает учителя, который объясняет технологию заполнения бланка, отвлекается, вертится за партой и пропускает необходимую информацию

Как избежать: Бланк ответов ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся буквы. Исправления в бланке ответов АВ крайне нежелательны. Исправления делаются только по инструкции организаторов.

5. Экзамен: утро, регистрация, инструктаж, подготовка и написание работы, сдача, выход.

ОШИБКА: Аналогично, Ватсон!

В чем выражается: Часто школьники стремятся выполнять задания по аналогии с предыдущим, как часто бывало на уроках в школе.

Как избежать: 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.

5. Экзамен: утро, регистрация, инструктаж, подготовка и написание работы, сдача, выход.
ОШИБКА: Ошибки считайте за улыбки...

В чем выражается: Большое количество исправлений.

Как избежать: Исправления в бланке ответов АВ крайне нежелательны. Исправления делаются только по инструкции организаторов.

6. Экзамен: апелляция

ОШИБКА: Надежда умирает последней...

В чем выражается: Когда экзамен закончен, и работа написана и сдана, вдруг начинаются трагедии по поводу, того, что "неверно оценили", "предвзято отнеслись", "ничего нельзя изменить" и т.д.

Как избежать: При получении результатов тестирования ты имеешь право подать на апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию, а там при рассмотрении апелляции ознакомиться с проверенной работой.

6. Экзамен: по окончании экзамена.

ОШИБКА: Какой ужас!!! Какой кошмар!!!

В чем выражается: Тревожные переживания по поводу полного и 100% выполнения всех заданий

Как избежать: 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 отметки.

6. Экзамен: по окончании экзамена.

ОШИБКА: Припустил так, что только пятки засверкали...

В чем выражается: Так утомился сидеть на экзамене, что "рванул" домой, не дожидаясь его окончания по времени!

Как избежать: Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Советы учащимся

- Планируйте свою деятельность
- Соблюдайте режим дня
- Не пытайтесь выучить всё сразу-
распределите свою нагрузку равномерно
- Начинайте изучение материала с более лёгкого



Советы учащимся:

Подготовка к экзамену

- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- 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.



упражнения

Упражнение на развитие произвольности «Справься с эмоцией»

Если возникла сильная отрицательная эмоция.

Начинайте усиленно, но равномерно дышать. На вдохе считайте до 10, на выдохе – до 7.

Так дышать нужно 5 – 7 минут, пока вы не почувствуете облегчение.

Упражнение на развитие позитивной «Я – концепции»

Формула начала дня.

Инструкция: Пусть каждый день (особенно не очень приятный) начинать с самовнушения.

Каждый день я становлюсь все лучше и лучше.

Я чувствую себя уверенным, счастливым.

Я полон радости и оптимизма.

Я чувствую себя спокойно и расслабленно.

Я здоров и силен.

Я способен добиться всего, чего захочу.

Я нравлюсь людям, люди хорошо воспринимают меня.

Я достигну успеха.

У меня все получится!



Упражнение на расслабление и снятие напряжения.

«Учимся расслабляться»

Инструкция: Пусть ребенок примет удобную для него позу. Под тихую, расслабляющую музыку спокойным голосом давайте ребенку следующие указания.

- сожми кулаки ... сильнее ... еще сильнее ... разожми;
- втяни живот насколько возможно, замри в этом положении. Расслабься;
- сожми веки так сильно, как только сможешь. Расслабь веки;
- втяни голову в плечи ... глубже. Расслабься;
- вдохни, задержи дыхание. Выдохни;
- вытяни руки и ноги ... сильнее. Расслабься.

Теперь попытайтесь все эти действия выполнить одновременно. Представь, что по твоему телу распространяется мягкая теплая волна. Сделай глубокий вдох и выдох, подыщи спокойно. Представь ситуацию, в которой ты можешь максимально расслабиться. Почувствуй ее до мельчайших деталей.



Гимнастика для глаз



Как улучшить кровообращение, укрепить глазные мышцы:

1. Сядьте на стул, расслабьтесь. Посмотрите сначала влево вверх, затем вправо вниз. Опишите глазами круг в обратном направлении. Повторите упражнение 3 – 5 раз с открытыми и закрытыми глазами.
2. Посмотрите вверх, потом перед собой вниз. Повторите с открытыми и закрытыми глазами 5 – 8 раз.
3. Смотрите вперед, быстро моргая, и сосчитайте до 30. Затем, сохраняя такой же взгляд, не моргайте и продолжайте считать до 60. Повторить 3 – 4 раза.
4. Сильно зажмурьтесь, затем быстро поморгайте 10 – 12 раз. Повторите 3- 4 раз.
5. Закройте глаза на 1 – 1,5 минуты и постарайтесь увидеть мысленным взором милые вашему сердцу картины из прошлого и настоящего.



учитель ребенку:

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.



О ПИТАНИИ



ПИТАНИЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

что вы едите, есть ли в вашей диете продукты, достаточно стимулирующие мозг. Ведь ваш обед действительно может повлиять на то, как вы Если У вас скоро экзамены, самое время задуматься над тем, проявите себя на экзамене. Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться, позволяют лучше спать ночью и снижают уровень обеспокоенности. Так что ешьте правильно !



Ответственный завтрак

»

Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом или овсянку, мюсли. Но если вы слишком нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.



Ночь перед экзаменом

- *Крахмальные продукты - макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.*

Стакан молока - теплого или холодного - тоже поможет вам уснуть. Некоторые считают, что в молоке содержится аминокислота L-Tryptophan, которая усыпляет. Избегайте кофе, чай и колу, так как они не дадут вам уснуть.



Стресс...

- *Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете - отведите еде отдельное время и вы будете чувствовать себя заметно лучше и свежее, возвращаясь к учебникам.*

Не используйте таблетки кофеина - из-за них у вас увеличится уровень волнения и вы не сможете спать.

Помните, что даже во время экзаменов важно заниматься спортом и общаться, хотя бы в более умеренных количествах, все это хорошо снижает стресс.



Напитки в помощь

- *Не забывайте часто пить. Исследования показали, что дети, которые пьют больше воды лучше сосредотачиваются, проще переваривают новую информацию и меньше страдают от головной боли. Когда занимаетесь, держите на столе бутылку или кувшин с водой, а если простую воду вы не любите, разведите ее небольшим количеством фруктового концентрата.*

Напитки с большим содержанием сахара лучше избегать, так как из-за них уровень энергии падает сразу после того, как вы их выпьете.

Пейте больше воды в день перед экзаменом, но желательно задолго, чтобы вода полностью прошла через организм и вам не пришлось провести экзамен в туалете.

Не приучайте себя к кофеину (к чаю, кофе или кока-коле) занимаясь ночью; из-за кофеина на следующий день вы скорее всего будете чувствовать себя устало и будете очень нервничать.



Закуски и перекусы

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара. Возможно, сначала они и придадут вам энергетический толчок, но толчок этот очень кратковременный и вы будете чувствовать себя еще более устало чем раньше.

Ограничьте количество чипсов - хотя в них нет сахара, из-за их высокого содержания жира, желудку на нервной почве будет сложно их переварить.

Если занимаясь, вы чувствуете, что без перекуса не обойтись, уйдите в другую комнату и сделайте нормальный перерыв, чтобы отдохнуть и подпитать мозги. Попробуйте:· свежие фрукты или сухофрукты· бутерброд· тарелку супа· кусок сыра· несоленые орешки· йогурт· только что сделанный молочный коктейль



Завтра экзамен

- Допустим, до экзамена осталось два дня (сегодня и завтра). В это время студент должен задать себе примерно три следующих вопроса:

1. **Что учить?** (какой предмет, материал, вопросы, ответы, конспекты, книги, умные знакомые, телевизор, Интернет, иные носители информации...)
2. **Как учить?** (зубрежка, репетитор, мнемоника, учебники под подушкой, чтение...)
3. **А надо ли учить?** (а может, повезет? Или вдруг я все знаю? Или есть классная шпаргалка...)

Если Вы задумываетесь хотя бы о двух из этих вопросов, Вы - наш человек.



Что нужно знать родителям

- Юноши и девушки остро чувствуют свою индивидуальность и всячески подчеркивают отличие от окружающих. Расширяется их временная перспектива в прошлое и особенно в будущее: если у подростков наибольшую озабоченность вызывает свое наличное Я (какой я сейчас), в частности образ своего тела и внешности, то юноши больше думают о своем возможном Я; их самосознание тесно связано с социальным самоопределением, формированием жизненных планов.



Как помочь детям подготовиться к экзамену:

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

- ✓ 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.
- ✓ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- ✓ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



Список литературы

- *Баттерворт Д., Харрис М.* Принципы психологии развития. — М., 2000.
- *Кон И.С.* Юность школьная / Российская педагогическая энциклопедия, т. 2. — М., 1999.
Крэйг Г. Психология развития. — СПб., 2000.
- *Эйдмиллер Э.Г., Юстицкис В.В.* Семейная психотерапия. Л.: Медицина, 1990.
4. *Мастюкова Е.М., Московкина А.Г.* Они ждут нашей помощи. М.: Педагогика, 1991