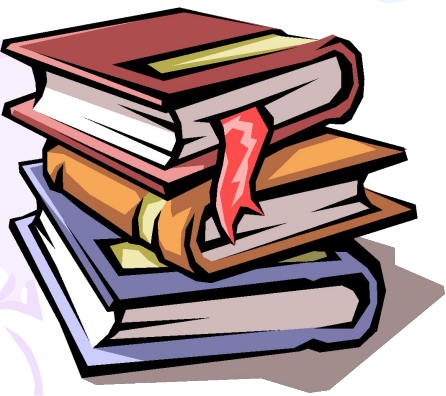


**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ  
УЧАЩИХСЯ  
ПРИ ПОДГОТОВКЕ  
К ЕНТ.**



# Психологические трудности ЕНТ

- Познавательные
- Личностные



# Познавательные трудности:

## Причины познавательных трудностей:

- Недостаточный объем знаний
- Недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями
- Неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета

## Необходимые психические функции

- Высокая мобильность, переключаемость.
- Высокий уровень организации деятельности.
- Высокая и устойчивая работоспособность.
- Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.
- Четкость и структурированность мышления, комбинаторность
- Сформированность внутреннего плана действий



# Личностные трудности

## Причины личностных трудностей

- Недостаток информации о процедуре
- Отсутствие возможности получить поддержку взрослых

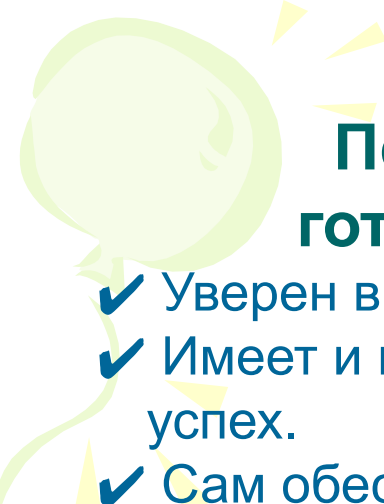
Основное проявление личностных трудностей: *повышенный уровень тревоги учащихся на тестировании*, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности



## Психологическая готовность к ЕНТ

- Я хорошо представляю, как проходит ЕНТ
- Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕНТ
- Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
- Думаю, что смогу справиться с тревогой на тестировании
- Считаю, что могу сдать ЕНТ на высокую оценку





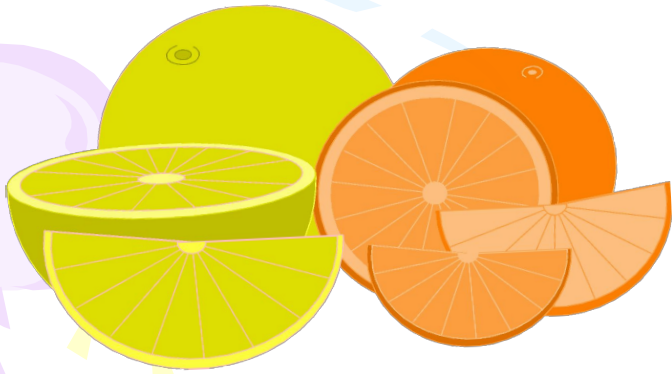
## Психологический портрет человека, готового успешно сдать тестирование:

- ✓ Уверен в своих силах.
- ✓ Имеет и постоянно поддерживает позитивный настрой на успех.
- ✓ Сам обеспечивает себе высокую степень мотивации к успешной сдаче тестирования.
- ✓ Адекватно оценивает свои способности, имеет представление о специфике умственного труда.
- ✓ Знает сильные и слабые стороны своего характера и умеет практически использовать эти знания.
- ✓ Стойко преодолевает препятствия, появляющиеся на пути к достижению цели.
- ✓ Извлекает рациональное зерно из критики в свой адрес, в меру самокритичен.



## Психологический портрет человека, готового успешно сдать тестирование:

- ✓ Принимает ответственные решения по поводу подготовки к тестированию, инициативен в самоподготовке.
- ✓ Формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития.
- ✓ Умеет ставить адекватные учебные задачи и поэтапно их решать.
- ✓ Ценит и развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность.
- ✓ Эффективно использует время, отведенное на подготовку к тестированию, не откладывает дел на потом.
- ✓ Доводит начатое дело до завершения. Успех или неудачу воспринимает как жизненный урок.



# Рекомендации выпускникам

## Подготовка к тестированию:

- Подготовь место для занятий;
- Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;
- Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего;
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв;
- Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов;
- Готовясь к тестированию, мысленно рисуй себе картину победы, успеха;

Оставь один день перед тестированием на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы





## Накануне тестирования

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к тестированию, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.
- В пункт сдачи тестирования ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования.

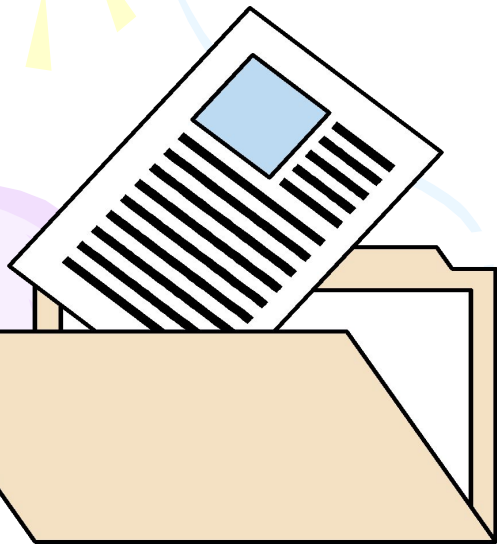




## Перед началом тестирования

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д).

Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!



## Во время тестирования

- Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.
- Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.
- Начни с лёгкого! Думай только о текущем задании!



- Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тесте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить явные ошибки.
- Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции!



## **Что делать, если устали глаза?**

В период подготовки к тестированию увеличивается нагрузка на глаза. Если устали

глаза, значит, устал и организм: ему может не

хватить сил для выполнения тестового задания.

Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

### **Выполни два любых упражнения:**

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

# ***Питание***

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.

Перед тестированием не следует наедаться.

# Тест «Мое самочувствие»

Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, Которые приведены ниже.

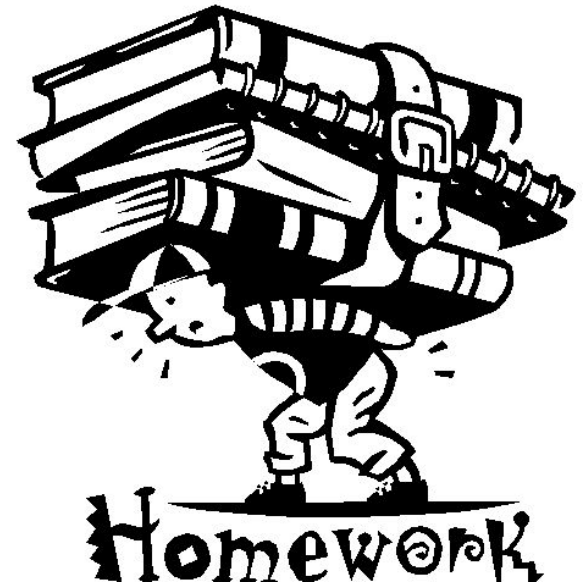
## Вопросы теста:

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, учеба, отношение окружающих).
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуясь на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

# Ключ к тесту

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

- 1–2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.
- 3–6 баллов. Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?
- 7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?





# Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Громко спеть любимую песню.
12. Покричать то громко, то тихо.
13. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
14. Смотреть на горящую свечу.
  15. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
  16. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Спасибо за внимание!

