

Памятка
Как помочь подготовиться к экзаменам
Психологическая поддержка.

Слово "экзамен" переводится с латинского как "испытание". И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ и выпускные экзамены. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его "золотые часы" ("жаворонок" он или "сова"). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада. Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой. В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЕГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале "экзамена". Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Рекомендации школьникам по подготовке к ЕГЭ

Главное действующее лицо Единого государственного экзамена – это школьник. ЕГЭ – это первое серьезное испытание в его жизни. От его результатов во многом зависит его будущее, его дальнейшие профессиональные и личностные перспективы. Успешность сдачи ЕГЭ зависит прежде всего от того как школьник подготовиться к экзамену, и от того, сможешь ли он справиться со своим волнением на самом экзамене.

Безусловно, взрослые, учителя и родители, могут оказать ему серьезную помощь при подготовке к экзамену, но активным, действующим субъектом является он сам, и именно от него зависит, в конечном счете, результат. Это налагает на него серьезную ответственность, требует высокого уровня личностной зрелости, хороших навыков самоорганизации. Но даже если школьник осознает значимость ситуации, он не всегда знает с чего начать и на что обратить особое внимание при подготовке и сдаче ЕГЭ. Чтобы помочь ему успешно разрешить эти проблемы, мы хотели бы дать ему ряд советов.

Как лучше готовиться к ЕГЭ

- Хорошо подготовь место для занятий: убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Рабочее место быть хорошо освещено, в комнате должно быть тепло, но не жарко, её нужно часто проветривать.

- Необходимо собрать весь необходимый материал, а затем систематизировать его. Важно проанализировать материал, выяснить, что ты знаешь хорошо, что недостаточно, какой материал вызывает затруднения. Это поможет тебе организовать направления дальнейшей деятельности.

- Нужно разбить материал на части и распределить материал равномерно по всем дням данным для подготовки. Не стоит всё оставлять на последний день. Его лучше оставить для повторений и выученного систематизации материала.

- Необходимо выстроить подготовку к экзамену с учетом своих индивидуальных особенностей. Если ты по своему темпераменту относишься к «быстрым темпераментам» (холерики и сангвиники), тебе лучше начать учить с наиболее сложного материала. Холерики и сангвиники быстро втягиваются, им не нужен большой подготовительный период, но и им быстро надоедает заниматься однообразной работой, до изучения трудного материала они могут просто не дойти, бросив занятия. Лучше учить материал блоками, делая небольшие перерывы на еду и отдых.

Если ты по своим индивидуальным особенностям относишься к людям с медленными темпераментами (флегматик и меланхолик) тебе лучше начать с более простых заданий. Они медленно втягиваются, но постепенно работоспособность и продуктивность мыслительной деятельности возрастает. Флегматикам лучше осваивать материал большими блоками, а перерывы делать не часто, так как из-за частых перерывов ты потратишь много времени на включение в работу. Меланхоликам лучше делать небольшие, частые перерывы, так как у них быстро наступает утомление и снижается продуктивность мыслительной деятельности.

- При подготовке к экзамену учитывай свои природные биоритмы. Если ты от природы «жаворонок», то максимальная работоспособность у тебя приходится на первую половину суток. Поэтому тебе лучше встать пораньше и приступить к подготовке к экзамену, а вторую половину дня потратить на повторение и систематизацию материала. Спать также лучше лечь пораньше. Если ты от природы «сова», то продуктивность мыслительной деятельности у тебя выше во второй половине дня. Поэтому тебе не стоит вставать рано, первую половину дня потратить на повторение и систематизацию, а во второй ударно поработать.

- Необходимо также знать особенности работы памяти. Согласно законам работы памяти лучше всего запоминается начало и конец информации, поэтому самый сложный материал лучше выучить либо в самом начале, либо оставить на конец. Повторять

материал лучше не сразу после заучивания, а спустя 1-1,5 часа так как процесс забывания идет постепенно и только спустя некоторое время будет ясно, что вы помните, а что нет.

Если у тебя преобладает зрительный тип памяти тебе лучше работать с письменными источниками, если слуховой, что лучше читать вслух. При любом типе памяти продуктивность запоминания повышается, если составлять планы, схемы, таблицы или другие зрительные опоры.

Обязательно перепроверь точность запоминания фактического материала: даты, фамилии, название произведений, математические формулы и т.п.

- Старайся соблюдать режим дня. Чтобы не страдать от бессонницы, нужно ложиться и вставать в одно и то же время. Спать нужно не меньше 7,5-8 часов, если очень устаешь можно поспать 1-1,5 днем.

- Чтобы мозг получал достаточное количество необходимых для нормальной работы микроэлементов, нужно полноценное питание. Не стоит пить слишком много кофе, чая и газированных напитков, так как это приводит к перевозбуждению нервной системы и ухудшает качество мыслительной деятельности

- 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).

- Чтобы снять психическое и физическое напряжение, необходимы физические упражнения, отдых, прогулки на свежем воздухе. 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.

Как вести себя накануне экзамена

- Не стоит тратить последнюю ночь перед экзаменом, на подготовку к нему. Ты и так уже устал, а бессонная ночь может привести к переутомлению. С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.

- За день до экзамена точно установите местонахождение, где будет проводиться ЕГЭ. Это важно в том случае, когда экзамен проводится в незнакомом вам здании. Вы избавляетесь при этом от необходимости тратить нервную энергию на поиск. За день до экзамена дважды проверьте, когда он состоится. Почти, всегда находятся учащиеся, которые ошибаются и являются на экзамен с опозданием

- 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.

- Не забудь выложить сотовый телефон, чтобы тебя не заподозрили в мошенничестве.

- Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

- Очень легко, но питательно позавтракай. Съешь что-нибудь полезное для работы мозга (сыр, рыбу, мясо, творог), не злоупотребляй кофе, оно может привести к перевозбуждению.

- Сделай упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».

- Избегайте тех своих одноклассников, которые склонны нагнетать панику, лучше отвлечься от происходящего, посмотреть в окно, вспомнить о чем-то хорошем, побыть в одиночестве, а не среди излишне волнующихся товарищей.

Как вести себя на экзамене

- Нужно настроиться на экзамен, быть максимально собранным и уверенным в своих силах

- Не стоит слишком беспокоиться и тревожиться, так от этого только ухудшается работа мышления и памяти. Нужно попытаться успокоиться, вспомнить какое-то приятно событие из своей жизни, ситуацию в которой ты был успешен. Полезно убрать лишние движения (постукивание пальцем, раскручивание ручки и т.п.), так как это только невротизирует и тебя и других. Необходимо сделать глубокий вдох, медленно выдохнуть и сказать себе: «Я спокоен».

- После вскрытия пакета с экзаменационными заданиями, внимательно и аккуратно заполни регистрационный бланк.

- 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.

- Не бросайся сразу выполнять задания, внимательно прочитай инструкцию, разберись в ней. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется. Читай задание до конца!

- Если ты боишься потерять нужную строку и поставить знак не туда куда нужно, подложи под неё лист черновика.

- 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. Лучше выполнять задания в том порядке, в котором они даны, так как они расположены в порядке возрастающей трудности.

- Если какое-либо задание не получается, не стоит тратить на него слишком много времени. Лучше начать делать другие задания, а к нему вернуться позже. 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.

- Если тебе кажется, что ты ничего не помнишь, то постарайся найти задание ответ, на который тебе известен, это поможет тебе успокоиться и восстановить другую информацию.

- 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.

- Старайся выполнить как можно больше заданий, но не приноси количество в жертву качеству. 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 оценки

- 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).

- 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

- 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").

- Соблюдай все требования к оформлению заданий, так как от этого напрямую зависит твоя оценка.

- Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Прочтите и проверьте то, что написали с начала и до конца. Сотрите галочки и крестики ластиком.

- Не покидайте аудиторию до окончания экзамена. Не обращайтесь на других учащихся, уходящих сразу по завершении своей работы. Оставайтесь на своем месте до конца экзамена. Даже в последний момент вас может осенить мысль, которая принесет вам один-два дополнительных балла.

- Не переживай слишком серьезно из-за плохих результатов ЕГЭ, помни, что ЕГЭ – это лишь экзамен, в нем всегда есть элемент случайности.

Работа с родителями

- Проведите родительское собрание, посвященное разъяснительной и профилактической работе с родителями школьников по поводу предстоящего ЕГЭ. Желательно, чтобы в нем принял участие школьный психолог, который мог бы дать психологические советы родителям.

- Расскажите родителям о процедуре ЕГЭ, требованиях, которые он предъявляет к личности и предметной подготовленности учащихся, познакомьте их с возможными вариантами заданий, с технологией их выполнения.

- Расскажите родителям о самой процедуре ЕГЭ, о том какие права и обязанности имеет ребенок в процессе его сдачи.

- Накануне ЕГЭ постарайтесь довести до них информацию о том, где и когда будет проходить экзамен, какие документы он должен при себе иметь, о том, что запрещено приносить на экзамен.

- Постарайтесь довести до них информацию, о реальных возможностях, уровне подготовленности и индивидуальных особенностях их ребенка, которые могут оказать влияние на результаты ЕГЭ. Если есть необходимость, помогите родителям и школьнику, определиться с тем, какие именно экзамены ему лучше выбрать для сдачи ЕГЭ, покажите сильные и слабые стороны ребенка.

- Если, в этом есть необходимость, посоветуйте им обратиться за помощью к репетитору или психологу.- Посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ЕГЭ; Объясните родителям, как им следует вести себя на этапе подготовки к ЕГЭ, чем они могут помочь своему ребенку. При этом важно, что убеждая родителей в значимости ЕГЭ, не прибегать к запугиванию, не создавать у них панических настроений, так как они могут заразить ими детей.

Таким образом, успешность сдачи единого государственного экзамена зависит от всех заинтересованных сторон этого процесса: учащихся, педагогов и родителей.