

Методические рекомендации учащимся по профилактике стресса при сдаче ЕГЭ, ГИА.

Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен, государственная итоговая аттестация – новая форма проведения итоговой аттестации учащихся 9,11 классов. Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для некоторых выпускников 11 классов, а экзамен в форме государственной итоговой аттестации, наверное, для большей части учащихся 9 классов.

Очевидно, что в этой ситуации учащиеся более, чем когда-либо нуждаются в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Данные рекомендации помогут родителям и педагогам грамотно и эффективно поддержать ребят, а самим учащимся найти способы самоорганизации и саморегуляции при подготовке к экзамену и во время проведения его.

Анкета «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисова

Готовность к ЕГЭ

Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может проводиться для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае она проводится до и после занятий). Наш опыт работы с анкетой показывает, что во втором случае показателем эффективности не обязательно будет являться рост показателей. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что и найдет отражение в снижении показателей.

Фамилия, имя _____

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты используются только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10 балльной шкале от 1 – полностью не согласен до 10 – абсолютно согласен.

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Спасибо!

Анализ данных:

Низкими показателями считается 4 и меньше, высокими – 8 и больше

Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля

Психологические рекомендации ученикам:

Уважаемые выпускники!

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.

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.

Следует выделить три основных этапа:

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

I Формула успеха

Любые экзамены – стресс. Они требуют от человека мобилизации всех сил, и не только интеллектуальных. Рассчитывать, что пройти это нелегкое испытание удастся шутя, вряд ли стоит. Вопрос в другом: как сделать чтобы затраты труда, времени и нервов использовались с максимальной эффективностью и в конечном счете привели к достижению поставленной цели. Несколько советов учащимся помогут определить собственную формулу успеха.

1. Подготовка физической формы учащихся.

Конечно, экзамены – это прежде всего испытание ума и знаний. Но, чтобы выдержать экзаменационный марафон до конца, в первую очередь понадобится хорошая физическая форма. Значит, необходимо так построить свой режим, чтобы расходовать силы экономно, иначе их может не хватить до финиша.

Первое и необходимое условие – высыпаться. Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки. Впрочем, этот показатель индивидуален для каждого человека. Несомненно: важно не только «количество сна», но и его качество. Вот что советуют специалисты:

1. Наш сон делится на фазы продолжительного около 1,5 часов. Ощущение «разбитости» часто возникает при пробуждении посередине фазы. Поэтому необходимо, чтобы время отводимое на сон, было кратно 1,5 часам. Иначе говоря, лучше проспать 7,5 часов, чем 8 или даже 8,5. В крайнем случае можно ограничиться 6 часами сна (1,5 x 4), но, разумеется, в виде исключения. Долго на таком режиме не протянешь.

2. Самый «качественный» сон – до полуночи. Не случайно «жаворонкам», то есть людям, привыкшим рано ложиться и рано вставать, в принципе для сна требуется меньшее количество часов, чем «совам» - тем, кто любит засиживаться допоздна, а утром поднимается с большим трудом. Близкой к идеальной схемой можно считать такую: отбой в 22:30, подъем – 6:00. «Длинным» покажется день и как много можно успеть за него сделать.

3. Нужно избегать высоких подушек. Процессы кровообращения в мозгу протекают лучше, если голова лежит на низкой, почти плоской подушке, следовательно, организм восстанавливает силы быстрее и эффективнее. В случае, если для сна остается совсем мало времени, а высыпаться все-таки надо, можно попробовать улечься вовсе без подушки.

4. Комната, где спит школьник, должна быть прохладной и хорошо проветренной. Очень полезна – не только во время экзаменов и других экстремальных ситуаций – привычка в любую погоду спать с открытым окном. Если на улице очень холодно, лучше взять лишнее одеяло. Но воздух в помещении должен быть свежим.

5. Не следует забывать про вечерний душ, который не должен быть ни слишком горячим, ни слишком холодным. Теплая вода смывает не только дневную грязь – она уносит усталость и напряжение, помогает расслабиться.

6. Ни в коем случае не наедаться на ночь, тем более не пить крепкого чая или кофе. Лучший напиток перед отходом ко сну – слабый отвар ромашки или мяты (он продается в виде пакетиков чая, которые остается только заварить кипятком). В отвар можно добавить 1 чайную ложку меда, если, конечно, нет на него аллергии. В принципе никакой особенной диеты во время экзаменационной сессии не требуется. Есть нужно то, к чему привыкли и что нравится. Но все же рекомендовано несколько простых советов:

1. Основа здорового питания «интеллектуала» - белки и витамины. Поэтому в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога. «Тяжелые» гарниры из картофеля, риса или макарон лучше заменить свежими салатами из всевозможных овощей: капусты, помидоров, огурцов, сладкого перца. Среди овощей «чемпионами» по содержанию витамина С, который часто называют «витаминами здоровья», являются как раз капуста и перец. Вместо слишком острых приправ и жирного майонеза нужно использовать растительное масло пополам с лимонным соком – это и вкусно, и полезно. И не забывать о фруктах – благо в «горячий» экзаменационный сезон, который приходится на летние месяцы, в свежих фруктах и ягодах недостатка нет.

2. Консервированные фруктовые соки многим приходится по вкусу, но... полноценным продуктом питания их, к сожалению, считать нельзя, ведь они производятся из порошка и воды. Другое дело – свежееотжатые соки. Это настоящий клад витаминов и ценных минеральных веществ. Использовать для приготовления соков нужно не только фрукты (яблоки и апельсины), но и овощи – морковь, капусту, свеклу.

3. Необходимо питаться регулярно. Пропуская час обеда из-за того, что не хочется отрываться от учебников, учащиеся рискуют довести себя до состояния «волчьего голода». Потом трудно будет удержаться от переизбытка, результатом которого станет сонливость. Лучше есть по немногу, но вовремя.

4. В числе натуральных продуктов, стимулирующих работу мозга и укрепляющих память, специалисты-диетологи называют:

- сырую тертую морковь с растительным маслом;
- ананасовый сок;
- авокадо (по половинке плода ежедневно);
- креветки (100 г в день);
- орехи (100-200 г в день, утром и вечером).

5. От приема лекарственных препаратов (стимуляторов, антидепрессантов) лучше воздержаться – их воздействие на организм не всегда предсказуемо и часто чревато побочными эффектами. Так, в некоторых случаях вместо всплеска энергии они приводят к сонливости и

упадку сил. Исключение можно сделать для витаминов типа «Ундевит» и препарата «Глицин», которые считаются безвредными.

Подготовка к экзамену.

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
2. Начинать подготовку нужно с «ревизии» имеющихся знаний. Среди прочих способов есть и такой. Взять экзаменационную программу с перечислением тем по конкретному предмету и, вооружившись карандашами разного цвета, внимательно прочитай её. Отмечать одним каким –нибудь цветом, например красным, те вопросы и темы, которые знаешь «на пять»; другим, скажем, синим, - те, по которым сами себе готовы поставить «четверку»; зеленым – «троечные» и зловещим черным – «двоичные». Нужно быть к себе предельно объективным! Теперь подсчитать количество тем (вопросов) в каждой категории. «Красные» можно сразу вычеркнуть – не тратить на них драгоценное время. Останутся «синие» и «зеленые». Прикинуть сколько рабочих часов есть в распоряжении школьника (в сутках их окажется около 10; больше просиживать над учебниками бессмысленно). Приняв каждый «синий» вопрос за единицу, а каждый «зеленый» - за две, нужно рассчитать сколько времени можно уделить повторению каждого. В дальнейшем следует придерживаться этого графика.
3. 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.
4. 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.
5. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
6. 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.
7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
8. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание).
9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

10. Во время занятий не отвлекаться на пустяки и не позволять другим людям отвлекать. Обрываящим телефон друзьям, желающим во что бы то ни стало поделиться с последними новостями, вежливо, но твердо говорить, что заняты. В крайнем случае отключить мобильный телефон, а к домашнему подходить только во время перерывов. Стараться создать в себе позитивный настрой, верить в себя.
11. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

II. Подводные камни тестирования

Сегодня наряду с традиционными формами испытаний – письменными и устными экзаменами все чаще применяют тестирование. Что же представляет собой тест и как к нему лучше всего подготовиться?

С точки зрения «проверяющих» тестирование как форма проведения экзамена имеет много плюсов. В отличие от более привычного письменного экзамена, по существу напоминающего большую контрольную работу, тест позволяет не ограничиваться 4-5 заданиями, а охватить весь школьный курс той или иной дисциплины, а следовательно, составить более объективную картину о знаниях «проверяемого». Сам формат теста, в значительной части заданий предполагающий выбор правильного ответа из нескольких предложенных, дает возможность избавить экзаменуемого от лишней «писанины» - ведь ему достаточно просто проставить «галочку» в нужной клетке. Наконец, тест гарантирует от досадных недоразумений: ученик может правильно решить задачу, но при переписывании из черновика в беловик допустить опisku, в результате чего оценка будет снижена. При выполнении теста такая опасность значительно снижается.

С другой стороны, тест – это ни в коем случае «игра в угадку». Чтобы правильно справиться со всеми его заданиями, необходимо действительно хорошо владеть всем учебным материалом, знать теорию и уметь применять ее на практике – в решении задач, формулировке выводов, составлении кратких эссе. Практика показывает, что наиболее успешно с тестами справляются те учащиеся, которые не просто хорошо знают предмет, но и набили себе руку в выполнении тестовых заданий. В школе подобной тренировке пока уделяется мало внимания. Следовательно, выпускнику, если он надеется получить за тест высокий балл, необходимо приложить самостоятельные усилия.

1. Что полезно знать о тестах

При составлении тестовых заданий по разным предметам широко применяются западные методики, апробированные временем. И хотя в зависимости от конкретного предмета тесты заметно различаются между собой, существуют некоторые базовые принципы, о которых важно помнить.

По типу все задания теста делятся на закрытые и открытые. Закрытый вопрос подразумевает выбор правильного варианта ответа из нескольких

предложенных (как правило, таких вариантов четыре). Открытый вопрос не имеет вариантов ответа, напоминая, таким образом, обычный вопрос из письменной контрольной работы. Большая часть тестовых заданий чаще всего относится именно к закрытому типу. Времени на их выполнение, как нетрудно догадаться, требуется меньше, чем на задания открытого типа (ничего не надо писать, нужно лишь отметить условным знаком выбранный ответ), но и оцениваются ответы на эти вопросы не так высоко, как ответы на вопросы открытого типа. Если попытаться обрисовать ситуацию в очень общих чертах, то можно сказать: правильные ответы на закрытые вопросы гарантируют тестируемому получение удовлетворительной оценки. Но если «тройка» никак не устраивает, надо постараться и справиться с вопросами открытого типа, чей удельный вес в общей сумме баллов намного выше.

Вопросы закрытого типа – это типичные задания на узнавание. Иначе говоря, сама форма вопроса как бы помогает тестируемому правильно на него ответить – конечно, при условии, что материал ему знаком. Более сложными считаются задания на воспроизведение – здесь требуется не только отделить правильное от неправильного, но и вспомнить, как следует отвечать на заданный вопрос и вписать свой вариант ответа. Наконец, самые трудные задания направлены на так называемую продуктивную деятельность. Это значит, что будет предложено произвести знакомую операцию, но с незнакомыми объектами (или наоборот). Например, в тесте по химии могут потребовать описать известную химическую реакцию взаимодействия веществ, формулы которых незнакомы. Если учащиеся не просто зубрили учебник, но и вникали в суть изучаемых явлений, то им легко будет справиться с этим заданием, а заодно и получить несколько дополнительных баллов.

Дополнительно очки можно заработать и на выполнении заданий закрытого типа. Дело в том, что при их составлении в перечне предлагаемых вариантов ответов не обязательно содержится один правильный и три неправильных. Бывает, что неправильными являются только два варианта, а из двух оставшихся – один правильный, но не точный, а второй – абсолютно правильный. За «полуправильный» ответ получают 1 балл(условно), за полностью правильный – как минимум, 2 балла. Отсюда вывод: тестовое задание следует читать очень внимательно, стараясь найти наиболее полный и точный ответ на заданный вопрос.

2. Подготовка к тестированию

Всю подготовительную работу к прохождению теста можно условно разбить на два основных направления. Первое – это изучение учебного материала как такового. Здесь предоставляется полная свобода воли. Возможны занятия с репетитором, или посещение подготовительных курсов, или самостоятельные занятия. Как ни банально это звучит, но успешно сдать тест, как и вообще экзамен в любой форме, нельзя, если плохо знаешь предмет. Так что необходимо изучать теорию и тренироваться в решении задач и выполнении упражнений.

Вторая часть подготовки должна включать в себя отработку навыков работы именно в тестовом формате. Для этого понадобятся специальные тренировочные пособия – учебные тесты с указанием правильных ответов, которые можно купить в книжном магазине или скачать из Интернета. Чем больше тренировочных тестов выполнят, тем легче будет на экзамене.

Закончив прохождение одного тренировочного теста, обязательно отметить вопросы, на которые даны неправильные ответы. Нужно выписать на отдельный листок темы, которые вызвали затруднение. Это – слабые места. Открыв учебник, внимательно проштудировать соответствующий раздел, прорешать все предлагаемые задачи, ответить на все вопросы в конце каждого параграфа. Только после этого нужно приниматься за выполнение следующего тренировочного теста.

Учащиеся сами заметят положительную динамику. Каждый последующий тест должен приносить больше очков, чем предыдущий.

3. Технология работы с тестом

Итак, перед учащимися лежит лист с вопросами теста. На выполнение всех заданий дается ограниченное количество времени. Успех работы зависит не только от знаний, но и от того, насколько грамотно учащиеся сумеют распределить время на выполнение теста. Здесь важно с самого начала задать себе нужный темп и ритм работы. Излишняя спешка и суетливость чревата ошибками, и наоборот, растерянность и медлительность могут привести к тому, что учащиеся не успеют пройти тест до конца.

Не нужно хвататься за ручку, как только получают тест. Вначале необходимо внимательно прочитать вопросы. Польза от этого двойная – во – первых, будет настройка на предмет, во – вторых, можно определить, в каких заданиях вопросы «пересекаются» (иногда бывает, что один вопрос в скрытой форме содержит ответ на другой).

Необходимо мысленно отметить вопросы, которые показались трудными или вызывают сомнения. Можно записать их номера на листке для черновика.

Теперь следует приступить к ответам, отвечая на те вопросы, в которых уверены, не тратя на обдумывание каждого из них больше 1 минуты. Если этого времени покажется недостаточно, чтобы найти правильный ответ, нужно пропустить вопрос и двигаться дальше.

Пройдя весь тест до конца, пропуская трудные задания, затем необходимо вернуться к пропущенным заданиям. Теперь уже не торопясь, не подгоняя себя, а спокойно и внимательно вдуматься в заданный вопрос. Возможно, другие выполненные задания подскажут правильный ответ. Если время позволяет, нужно продолжать работать над тестовыми заданиями.

Вполне вероятно, что к концу отпущенного времени останется несколько невыполненных заданий. Если не смогли с ними справиться, придется призвать на помощь интуицию. В оставшиеся 10 - 15 минут, еще раз вчитаться в смысл задания, отметить тот вариант, который кажется наиболее правильным. Не исключено, что можно попасть в точку. Не

оставлять незаполненными позиции теста! Главное помнить – неправильный ответ и отсутствие ответа в равной мере принесут 0 баллов. В любом случае, учащиеся ничем не рискуют.

Что дальше? дальше сдать тест и ждать положительных результатов.

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.

Поведение во время экзамена

Вот 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 спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Передам, 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 пройтись 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 заметить явные ошибки.

· **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.

· **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 оценки.

Методические рекомендации родителям при подготовке детей к ЕГЭ И ГИА

Психологические рекомендации родителям:

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена.

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Экзамены представляют собой нелегкую, 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 тревожностью.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

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

Почему дети так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребёнка. В сложный период подготовки и сдачи экзаменов каждый родитель обычно помогает своему ребенку. Например, вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения ЕГЭ и ГИА, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
- Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы: откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку; если школьник хочет

работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.

- Участвовать в подготовке к ЕГЭ и ГИА:

- о Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

- о Вместе определите, "жаворонок" выпускник или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится днём, если "сова" - вечером.

- о Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

- о Организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам).

- о Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.

Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности, преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребёнку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забывать о прошлых неудачах ребенка;

- Помочь ребёнку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

- 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.

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 ему 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;
- 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.

Не критикуйте ребенка после экзамена.