

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ И ОГЭ.

Инфантильные дети

Краткая психологическая характеристика.

Инфантильные дети отличаются низким уровнем самоконтроля, волевых процессов. В ходе учебной деятельности они не могут сосредоточиться, не обладают сформированной познавательной мотивацией. Для них характерен внешний локус контроля: они часто приписывают причины происходящего с ними окружающим, фактору случайности и т.д.

Как правило, у этих детей возникают значительные трудности с принятием ответственности за результаты экзамена: ответственность либо декларируется и не принимается по факту, либо вообще возлагается на педагогов и родителей. Описывая причины собственных учебных неудач, инфантильные дети часто говорят: «Меня плохо учили», «У меня отбили интерес и желание учиться». Зачастую в ситуации конфликта между желанием и долженствованием они выбирают то, что хочется: «Не могу себя заставить готовиться к экзамену».

Безответственность ребенка может подкрепляться тем, что излишнюю ответственность за процесс подготовки к экзамену берет на себя родитель: именно родитель следит за расписанием консультаций, сроками сдачи работ и т.д. Для инфантильных детей характерна недооценка важности экзамена, возможные последствия низких оценок они либо не осознают вовсе, либо воспринимают как нечто отдаленное, не имеющее к ним прямого отношения. Самооценка их часто неадекватно завышена: они высказывают уверенность, что успешно справятся с экзаменационными заданиями.

Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена.

Таким детям трудно заставить себя готовиться к экзамену. Им свойственна апелляция к «высшим силам» вместо опоры на собственные возможности. Они испытывают трудности с выделением главного, планированием и организацией своей деятельности. Помимо этого у них отсутствует системность мышления. В стрессовой ситуации экзамена эти дети не могут принять собственное решение, рассчитывая на помощь взрослого. Именно инфантильные дети на ЕГЭ, просмотрев задания КИМ и сделав только некоторые из них, сдают работу задолго до завершения времени экзамена, не проверив ее и не попытавшись ответить на те вопросы, ответы на которые требуют усилий.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки.

Очень важно возложить на ребенка ответственность за подготовку к экзамену. При этом необходимо понимать, что, если ребенок не имеет опыта ответственности, он не сможет сразу начать отвечать за все разнообразные виды деятельности, которые предполагает выпускной экзамен. Поэтому активизировать позицию инфантильного ребенка следует постепенно. Первым шагом может стать, например, предоставление ребенку возможности выбора из уже имеющихся альтернатив: «На какие дополнительные занятия тебе лучше ходить, как ты считаешь: на русский или математику?». Очень важно, чтобы родитель не брал на себя устранение последствий проступков ребенка. Например, если ребенок пропускает дополнительные занятия, а затем к учителю с извинениями и

просьбами дать домашнее задание приходит мама этого ребенка, необходимо мягко, но твердо настоять на том, чтобы ребенок к учителю с этим вопросом обращался самостоятельно. По необходимости возможно применение санкций, логично связанных с проступками детей.

При работе с учебным материалом инфантильным детям необходимо давать алгоритмы подготовки в виде схем. Оптимальная стратегия подготовки для таких детей – начинать с трудного (пробелов), а потом переходить к знакомому. Важно разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги и заканчивать работу на позитиве, не дожидаясь возникновения чувства отвращения. В монотонной деятельности необходимо находить ресурсы (прямая выгода, самопоощрение: выучил пять билетов – купил шоколадку). Помогает также установление регламента времени. Сначала этот регламент может устанавливать взрослый: «На повторение вопросов по математике у тебя 1,5 часа», а затем постепенно эту функцию нужно передавать самому ученику. Во время проведения пробного экзамена. Можно использовать перед началом экзамена формулы самовнушения («Я спокоен и собран»). Необходимо просмотреть все задания и выбрать те, которые кажутся наиболее легкими. При проверке полезно представить, что проверяешь чужую работу. При работе с инфантильными детьми очень полезно обсуждать результаты пробного экзамена в свете того, что в итоге зависело от ребенка. Для этого можно задать следующие вопросы: «Как ты думаешь, что на этом экзамене зависело именно от тебя, а что ты не мог изменить? Что ты мог сделать иначе, чтобы оценка была выше?».

Рекомендации учителям и родителям.

В работе с инфантильными детьми очень важно не злоупотреблять словесными способами воздействия. Наставления взрослых о важности выпускного экзамена для будущего не окажут никакого психологического и педагогического воздействия, если не будут подкреплены реальными действиями. Если родитель регулярно говорит ребенку о том, как важно хорошо сдать ЕГЭ, но при этом сам следит за расписанием его занятий, ситуация никак не изменится.

Если родитель реализует стиль воспитания по типу потворствующей гиперопеки, следует рекомендовать ему сформулировать четкие требования к ребенку и следить за их выполнением. Очень важно, чтобы ребенок не мог отделаться от выполнения этих требований ни под каким предлогом (головные боли, усталость и т.п.)

Если родитель воспитывает ребенка по типу доминирующей гиперопеки, необходимо ограничить количество предъявляемых к ребенку требований и замечаний, больше интересоваться мнением ребенка, учитывать его собственные интересы и потребности. Во время выполнения заданий, если ребенок чем-то занят, не отвлекать его до того, как он завершит. Необходимо помогать инфантильному ребенку структурировать время и создавать внешние опоры для этого.

Тревожные дети

Краткая психологическая характеристика.

А.Н. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности.

Школьная тревожность понимается как специфический вид тревожности, проявляющийся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющийся в этом взаимодействии. Повышенная школьная тревожность, оказывающая дезорганизующее влияние на учебную деятельность ребенка, выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность.

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.). Следует сразу оговориться, что оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние.

Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Рассмотрим поведенческие проявления повышенной школьной тревожности: - Постоянно крутит что-то в руках, тербит одежду, волосы. - Потирает руки, крутит пальцы. - Сосет палец, ручку, волосы, грызет ручки и карандаши, грызет ногти. - Напряжен, скован, не может расслабиться. - Повышенная суетливость. - Теряется, когда к нему обращаются внезапно. - Сбивчивая, неровная речь. - Постоянно исправляет ответ, работу, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы, часто извиняется, перепроверяет уже сделанное. - Напряженно следит за реакцией взрослого, настойчиво ищет подтверждения правильности своих действий, переспрашивает: «Так?», не продолжает работу, не получив одобрения взрослого. - При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. - Легко краснеет, бледнеет. - В значимых ситуациях сильно потеет, выражен гипергидроз. - Сильно вздрагивает при неожиданных звуках или обращении. - Задает множество уточняющих вопросов, часто переспрашивает учителя, проверяя, верно ли они его поняли. При выполнении индивидуального задания обычно просит учителя «посмотреть, правильно ли он сделал».

Помимо наблюдений, повышенный уровень школьной тревожности можно диагностировать с помощью специальных психодиагностических методик (например, шкала личностной тревожности А.Н. Прихожан).

Основные трудности.

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Такому ребенку трудно контролировать свое эмоциональное состояние, отсюда возникают сложности с концентрацией. Ситуация экзамена вызывает повышение тревоги, что может приводить к дезорганизации деятельности, росту утомляемости, снижению работоспособности. Тревога – состояние весьма энергозатратное, если уровень тревоги высок, на интеллектуальную деятельность энергии остается значительно меньше.

Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки.

Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации деятельности.

Задача взрослого – создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике». Технология создания ситуации успеха будет рассмотрена ниже. Необходимо научить ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга, если ребенку предстоит экзамен в форме ЕГЭ, обязательно познакомить его с процедурой. Большое значение будет иметь беседа с близким человеком, направленная на обеспечение эмоционально благоприятной обстановки. Во время проведения пробного экзамена.

Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?», лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Нет сомнения, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится».

Рекомендации учителям и родителям.

Необходимо формировать у учителей позитивное, адекватное отношение к выпускному экзамену. В качестве подготовки тревожных детей можно рекомендовать проведение открытых уроков с приглашением незнакомых людей, а также рекомендовать детям придерживаться определенного стиля поведения.

Родителям необходимо объяснить особенности детей, вести просвещение родителей для создания адекватной оценки выпускного экзамена. Большое значение имеет благоприятный климат в семье: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки.

Неуверенные дети

Краткая психологическая характеристика.

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение и склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений.

В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности.

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче Единого государственного экзамена подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки.

Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций (например: «Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

Во время проведения пробного экзамена.

Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» – и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?». Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания. Особую роль в работе с тревожными и неуверенными детьми играет создание ситуации успеха, технология которого представлена в таблице.

Рекомендации учителям и родителям.

Родителям этих детей, как уже отмечалось выше, необходимо уменьшить долю контроля за ребенком и выражать ему поддержку в случаях, когда он принимает самостоятельное решение.

Учителям важно внушать уверенность ребенку в его способности к самостоятельной работе.

Дети-отличники и перфекционисты

Краткая психологическая характеристика.

Понятие «перфекционист» происходит от английского слова «perfect», что означает «совершенный». Оно обозначает человека, стремящегося к максимально высокому качеству своей деятельности. Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал.

Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и должно получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

Основные трудности.

Если традиционный экзамен представляет сложность для данной категории детей в основном в силу повышения тревожности, то ЕГЭ для них часто становится камнем преткновения. Это тот самый случай, когда верной оказывается поговорка «Лучшее – враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно.

Еще один возможный камень преткновения для них – это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться. Они испытывают сильную тревогу, стремятся получить поддержку. Им также трудно контролировать свое эмоциональное состояние.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки.

Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания.

На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд. Необходимо проинформировать таких детей о необходимом минимуме набранных баллов, помочь им расставить приоритеты и скорректировать ожидания. Необходимо также научить их планировать работу по времени.

Во время проведения пробного экзамена.

Перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» – и по необходимости тактично скорректировать его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» – и помогать скорректировать собственные ожидания («Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию»).

Рекомендации учителям и родителям

Необходимо избегать сравнения с другими и снизить субъективную значимость ЕГЭ.

Родителям важно помочь составить щадящий режим дня и регулировать степень загруженности, а учителям – воздержаться от оценки и сравнения с другими.

Необходимо, чтобы родитель выражал любовь и поддержку ребенку независимо от его учебных успехов. Важно переключить ребенка с эмоционального реагирования на планирование и сконцентрировать на проверке.

Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

Как проявляется данная трудность? Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». В учебной деятельности им свойственны ошибки по невнимательности (пропущенные буквы или цифры и т.д.) Зачастую при достаточном уровне владения знаниями по предмету они испытывают трудности в выполнении заданий, требующих организации деятельности в несколько этапов (например, не могут решить задачу в несколько действий). Как показывает практика, у них очень редко бывают истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети – это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им при этом колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности.

Выпускной экзамен вообще и ЕГЭ в частности требует очень высокой организованности деятельности. А дети, испытывающие недостаток произвольности, при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать время.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки.

Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, которое требуется для выполнения задания, составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения), линейка, указывающая на нужную строчку, и т.д. Бесплезно призывать таких детей быть внимательнее, поскольку это им недоступно. Вместо этого следует помочь ребенку овладеть средствами самоконтроля.

Во время проведения пробного экзамена.

Детям с недостаточно развитой произвольностью требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты сейчас что делаешь?» Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ученик научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

Рекомендации учителям и родителям.

Очень важно, чтобы взрослые не брали на себя целиком функцию организации деятельности такого ребенка. Если взрослый все время контролирует и организует ребенка, это не только не способствует развитию произвольности, а наоборот. Задача

взрослых – стимулировать развитие самоконтроля ребенка. Например, лучше не давать прямых инструкций типа «Теперь пиши это» или «Не забыл тетрадь по математике положить?», а задавать вопросы, ответы на которые потребуют от ребенка навыков самоорганизации: «Что нужно сделать теперь?», «Что ты сейчас будешь делать?», «Проверь, все ли учебники ты положил».

Астеничные дети

Как проявляется данная трудность? Понятие «астения» дословно означает «слабость». В нашем контексте оно соотносится прежде всего со слабостью нервной системы. Основная характеристика астеничных детей – высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Такие ученики обладают сниженной переносимостью учебных нагрузок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены. Зачастую астения сопровождается повышенной впечатлительностью и чувствительностью.

Основные трудности.

Выпускной экзамен и особенно ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки.

При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых ожиданий, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

Во время проведения пробного экзамена.

Следует иметь в виду, что астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и т.п.).

Рекомендации учителям и родителям.

Очень важно не сравнивать ребенка с другими. В ситуации, когда налицо высокая утомляемость, необходимо проявить деликатность и тактичность. Ни в коем случае нельзя упрекать ребенка в лени или несобранности.

Гипертимные дети

Как проявляется данная трудность? Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они

импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости.

Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость для них учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

Основные трудности.

Процедура экзамена требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки.

Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Такой ребенок все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у него функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания.

Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям, «Сделал –проверь». Кроме того, необходимо создать у гипертимных детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты выпускного экзамена. Во время проведения пробного экзамена.

Гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверяешь то, что ты делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы их возможность с кем-то общаться была минимальна.

Рекомендации учителям и родителям.

Важно, чтобы в общении с такими детьми взрослые мягко, но последовательно создавали ясные и четкие ограничения. При этом необходимо учитывать, что для гипертимных детей важны не рассуждения и доводы, а реальный опыт. Поэтому стоит не увлекаться нотациями или объяснениями, а создать четкую организующую среду.

Застревающие дети

Как проявляется данная трудность? Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Застревающие дети основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких учеников начинают торопить, темп их деятельности еще больше снижается.

Основные трудности.

Процедура экзамена и особенно ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для застревающих детей.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки.

Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами для того, чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить пять задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более двенадцати минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени следует отвести на каждое задание на экзамене.

Во время проведения пробного экзамена.

Задача взрослого – по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию». Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

Рекомендации учителям и родителям.

Важно не просто подсказывать застревающему ребенку, что нужно делать, но развивать у него навык переключения. Хорошо, если взрослый проговаривает с ребенком распределение времени, а затем тактично интересуется: «Удастся ли тебе следовать плану?».

Как подготовиться к экзаменам и сдать их... (памятка для выпускников)

Подготовка к экзамену

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.
2. 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.
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, необходимо четко определить, что именно сегодня будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.
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 потому, что их легко использовать при повторении материала.
7. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
8. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

1. 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, погуляй. Выспись как можно лучше, чтоб встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
2. В школу перед экзаменом ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь несколько (про запас) ручек. Во время экзамена
А) Вначале вам сообщат необходимую информацию (как оформить бланки, сколько времени дается на экзамен и т.д.). Будь внимателен!!!
Б) Сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.
3. Начни с легкого! Начни с решения тех задач, 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.
4. Читай вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи «по первым словам» и достраиваешь концовку в

собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.

5. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по легким вопросам – «первый круг», а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить – «второй круг».
6. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
7. 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.
8. Не паникуй! Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

Психологическая поддержка учеников, участвующих в ЕГЭ и ГИА (памятка для родителей)

Почему они 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 ребенка.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки к экзаменам?

Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для ребенка ситуацией неопределенности.

Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:

А) Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;

Б) Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Участвовать в подготовке к экзаменам.

- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить.
- Вместе составьте план подготовки.
- Вместе определите, «жаворонок» ученик или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова»- вечером.
- Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена, организуйте условия для работы, при которых ученик не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- Организовать режим.

- Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Материал подготовлен по книге М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ»