

Советы психолога при подготовке и сдаче ГИА

Подготовка к экзамену

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Составь план занятий на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

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.

Полезные приемы при подготовке

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому, полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе "Советы родителям" (см. ниже).

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

- Главное - распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

- Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

- Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Как правильно распределить время и силы при сдаче ГИА?

Накануне любого экзамена следует хорошо выспаться, позавтракать, взять всё необходимое и следовать к месту проведения экзамена. А на экзамене следует придерживаться поведения, рекомендуемого в следующей памятке для выпускников:

Быть предельно внимательным. С самого начала тестирования прослушать и запомнить всю информацию о правилах заполнения бланковой документации. От этой информации вплотную зависит качество и количество ответов, засчитанных правильными.

Соблюдать все правила поведения. При желании задать вопрос, следует просто поднять руку. Следует иметь в виду, что задавать вопросы можно только по правилам заполнения бланковой документации или при наличии возможных трудностей с тест - пакетом (в нём возможны опечатки, встречаются случаи пропуска букв и даже полного отсутствия текста).

Полное сосредоточение. Бланк регистрации заполнен, все организационные вопросы разрешены и непонятные моменты прояснены. Немедленно забыть об окружающих, перед глазами положить часы, для контроля времени и полностью сосредоточиться на уяснении и выполнении тестового задания. В данной ситуации как никогда уместно «крылатое» выражение: «Торопись не спеша!».

Тестовые задания следует начинать с ответов на лёгкие вопросы. Смысл в том, что как только выпускник начинает отвечать на вопросы, не сомневаясь в правильности своих ответов, так как точно знает, что он отвечает правильно, он успокаивается и входит в рабочий ритм. Пропадает нервозность, мозг начинает работать более ясно и чётко в нужном направлении, вся его энергия направляется на постепенное, но более точное и полное выполнение всех тестовых заданий.

Не следует пугаться жёстких временных рамок. Качество ответов не должно «страдать» от кажущейся нехватки времени. Перед тем как заполнить графу ответа следует дважды прочесть вопрос и для себя убедиться, что он правильно и однозначно понят, на него есть такой же правильный ответ, после этого следует дать этот ответ.

Трудные и непонятные задания следует пропустить. После того как будут найдены ответы на все правильно понятые задания, можно вернуться к ранее непонятым или трудным и поискать верные ответы на них. Если сразу пытаться выполнить всё, то можно «застрять» на непонятных заданиях и не дойти из-за недостатка времени до тех на которые есть полные и ясные, а, главное, правильные ответы

Любое, даже самое понятное задание следует читать до конца. Иначе можно не понять сути заданного вопроса и совершить непоправимые ошибки при выполнении даже самых простейших заданий.

Всегда думать только о точном выполнении текущего задания. Взявшись за выполнение нового задания, немедленно переключится только на него, о старом забыть, о будущем не вспоминать до полного выполнения

текущего. Дело в том, что тестовые задания как правило, смысловой связи друг с другом не имеют. И тем более не имеет смысла думать о неправильно выполненном предыдущем задании, если такое событие имело место быть.

Применить метод исключения. С первых секунд можно сразу же исключить те варианты ответов, которые явно не подходят под правильный ответ. Тогда быстрее и проще можно найти верное решение среди оставшихся двух, трёх вариантов, вместо пяти, семи.

Правило второго круга. Желательно весь отведённый для экзамена бюджет времени поделить на три части. Первые две трети времени потратить на выполнение всех простых и понятных заданий и набрать на них минимум требуемых баллов. В оставшуюся треть времени пройти все нерешённые трудные задания по второму кругу, к этому времени многие из них станут более понятными и вполне выполнимыми. Затем «пробежать» глазами все свои ответы, вдруг удастся заметить явные ошибки в своих ответах и успеть их исправить.

Включить интуицию. Иногда при выборе ответа может возникнуть ситуация, при которой ответ на задание интуитивно понятен. На втором круге можно попробовать довериться интуиции. Иногда можно попытаться ответить интуитивно, чем совсем не выполнить задание.

Не впадать в печаль и депрессию, если часть заданий выполнить не удалось. Вполне возможно, что необходимое количество баллов уже набрано и вряд ли это огорчение поможет качественно подготовиться к следующему экзамену. Более уместными будут следующие действия: всё забыть, отдохнуть, хорошо выспаться и начать подготовку к следующему экзамену.

Техники расслабления (релаксации)

Чтобы во время экзамена избежать переутомления, можно использовать различные приемы релаксации, аутотренинг. Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени.

Мышечное расслабление

«Кинг-Конг»

1. Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

2. Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.

Дыхательные упражнения:

«Растопить узоры на стекле»

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы почувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

Вздохи

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

Концентрация на дыхании

Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут.

Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите.

С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу.

Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен... Я расслаблен...». Повторяя эти слова, вы можете почувствовать, как все больше расслабляетесь.

Удачи!

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- 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. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;

- обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Не критикуйте ребенка после экзамена.

- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.