

Советы психолога при подготовке к ГИА и ЕГЭ

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Советы педагога-психолога выпускникам

1. Сдача экзамена - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

2. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

3. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

4. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

5. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Подготовка к экзамену

1. Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

2. Составьте план занятий на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

3. Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который Вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдете в рабочий ритм.

4. Чередуйте занятия и отдых, скажем, 45 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

5. Накануне экзамена. С вечера накануне экзамена перестаньте готовиться, необходимо выспаться как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроения. В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше заранее.

6. Во время выполнения тестирования сосредоточьтесь. После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда Вы прояснили все непонятные для Вас моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество Ваших ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что Вы правильно поняли, что от Вас требуется.

7. Начните с легкого. Начните отвечать с тех вопросов, на которые точно знаете ответ. Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.

8. Читайте задание до конца. Спешка не должна приводить к тому, что Вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

9. Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

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

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.