



Советы психолога, как успешно сдать ГИА и ЕГЭ.

Рекомендации психолога.

Экзамены - это испытание, стрессовая ситуация. При сдаче ГИА и ЕГЭ выпускники лишены поддержки учителей, родителей, своих одноклассников, за ограниченное количество времени им нужно будет справиться с предложенными заданиями. Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к нему как выпускников, так и родителей.

Советы родителям выпускников.



- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей, может эмоционально «сорваться».
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Учтите, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания постепенно снижается, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).
- Обратите внимание на питание ребенка; во время интенсивного умственного напряжения ему необходима разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- 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, можно попробовать решить примерные варианты на сайте ФИПИ). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию.

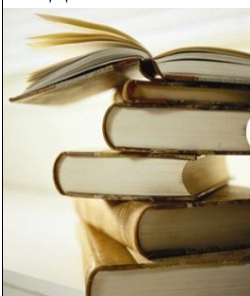
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

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

И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Советы выпускникам.

Подготовка к экзамену.



«Удивительная вещь экзамен! Одних удивляют вопросы, других – ответы».

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

· Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку считается, что они повышают интеллектуальную активность.

Будет достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

· Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты - «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что будешь делать сегодня, какие именно

разделы будут пройдены.

- Начни с самого сложного - с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм - и дело пойдет.

- Чередуй занятия и отдых: 40 минут - занятия, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитывать и запомнить весь учебник. Целесообразно структурировать материал путем составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- Выполняй как можно больше тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части «А» тестов ГИА и ЕГЭ в среднем уходит 2 минуты на задание).

- Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.

- Оставь один день на то, чтобы повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне ГИА и ЕГЭ.



- Многие считают: 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, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- В пункт сдачи экзаменов нужно прийти без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе следует иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).

- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

Как вести себя во время ГИА и ЕГЭ.

...Уравнения движения планеты А, вест скорость
 бите радиусом R вокруг планеты А, вест скорость
 3. Масса планеты В в 4 раза меньше массы планеты
 А. Какую скорость должна иметь станция движущая
 ся вокруг планеты В по орбите того же радиуса?
 4. На наклонной плоскости с углом наклона $\alpha = 30^\circ$
 удерживается неподвижно тележка и брусок, рас-
 положенные на расстоянии $l = 30$ см. Коэффициент трения скольже-
 ния между бруском и наклонной плоскостью $\mu = 0,3$. Массу колес те-
 лежки и трение качения не учитывать.
 5. Пробка плавает в воде. Как изменится сила Архимеда, действующая
 на пробку, если она будет плавать в масле? Плотность воды $\rho_в$, масла
 $\rho_м$, пробки $\rho_п$.

Вариант – 8

1. Хорошо упитанная крупная молекула полихлорвинила с большой
 скоростью выскочила на перекресток и наехала на зазевавшуюся по-
 среди улицы килую, несчастную маленькую молекулу хлора. Кто от-
 делел от перекрестка?

2. Стальная проволока выдерживает груз массой 450 кг. С каким
 наибольшим ускорением можно поднимать груз массой 400 кг, под-
 вешенный на этой проволоке, чтобы она не разорвалась?

3. Цилиндр радиуса R, расположенный вертикально, вращает-
 ся вокруг горизонтальной оси, проходящей через центр его цилиндрической
 поверхности на расстоянии R от оси вращения. Цилиндр вращается
 вместе с цилиндром. При каком минимальном ко-
 эффициенте трения тело не будет соскальзывать вниз?

4. Тележку массой 20 кг, на которой лежит груз массой 10 кг, тянут с
 силой 21 Н, направленной горизонтально. Груз может скользить по
 тележке, коэффициент трения между грузом и тележкой 0,1. Трением
 между тележкой и опорой пренебречь. Найти силу трения между гру-

И тут я понял

Что меня накрыло

- **Подыши, успокойся.** Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.
- **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того насколько хорошо ты запомнишь все эти требования, зависит правильность твоих ответов.
- **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или, в случае возникновения трудностей (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т. п.).
- **Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!
- **Не бойся!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- **Начни с легкого!** Начни отвечать нате вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, пропуская пока те, что могут вызвать долгие раздумья. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на сложные вопросы. Будет обидно недобрать баллов только потому, что не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызвали затруднения.
- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, чтобы стараться понять условие задания по «первым словам» и достраивать 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 опора на знания по предыдущим заданиям не помогает, а только мешает сконцентрироваться и правильно решить новое

задание. Это правило может иметь еще один вариант, и следование ему даст тебе 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 баллы.

- **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, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть один вариант другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой ответ, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

- **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Подготовлено по материалам журнала «Справочник педагога-психолога», сайта «[Школьный психолог](http://www.psycho.ru/)», издательский дом "Первое сентября".

Рекомендации выпускникам и родителям по подготовке к ЕГЭ - <http://www.ege.edu.ru/ru/classes-11/psych/>

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ.

Память и приемы запоминания.



Память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации.

Приемы работы с запоминаемым материалом:

Группировка – разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т.п.).

Выделение опорных пунктов – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т.п.)

План – совокупность опорных пунктов.

Классификация – распределение каких-либо предметов. Явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

Структурирование – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

Схематизация (построение графических схем) – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Серийная организация материала – установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т.п.

Ассоциации – установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологами давно раскрыт секрет магической «семерки» (семь бед – один ответ, семеро одного не ждут, семь раз отмерь – один раз отрежь и т.д.). Оказывается, таков средний объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и потом воспроизвести в среднем лишь семь объектов (семь букв, семь слов, семь фраз). Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. При этом, очень важно в каждом смысловом куске выразить главную мысль одной фразой. Американский психолог Миллер, открывший это явление, писал: «Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в одном кошельке, который может вместить только семь монет. Кошельку совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами».

Некоторые закономерности запоминания:

Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.

Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем простое многократное чтение.

Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.

Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы)

Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т.п.), т.к. самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие

непосредственно за восприятием.

Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-ый день – 2 повторения;
- 2-ой день – 1 повторение;
- 3-ий день – без повторения;
- 4-ый день – 1 повторение;
- 5-ый день – без повторения;
- 6-ой день – без повторения;
- 7-ой день – 1 повторение.

Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

Мы запоминаем лучше

Ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;

То, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам предстоит еще вернуться);

То, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);

Прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

Запоминание с использованием своих каналов восприятия

Упражнение «Тип памяти»

Определите преобладающий тип вашей памяти на словесную информацию.

Небольшие равные по объему отрывки текста:

Прочитайте про себя (зрительная память);

Запишите на бумаге (двигательная память);

Прослушайте (слуховая память).

Какой отрывок запомнился лучше?

Чем больше каналов восприятия вы задействуете при запоминании материала,

тем эффективнее будет результат.

Приемы зрительной памяти:

Мысленно представить предмет (явление, действие), который мы хотим запомнить. «Раскрасим» его в необычный цвет или представим его огромного размера, «повернем» этот предмет и посмотрим с разных сторон на него.

Трудно забыть этот предмет после таких действий, не правда ли?

Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представь себе это число (слово, формулу), которое необходимо запомнить, написано крупным красным

шрифтом на белой стене или горит неоновыми огнями на черном небе. Заставьте эту надпись «мигать» 15 секунд в вашем воображении. Повторяя это число вслух, вы подключаете еще один канал восприятия – слуховой. Вербальный (словесный, слуховой) код. Люди с преобладанием вербальной памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходит на память при воспроизведении изученного материала рифмы, каламбуры.

Условия эффективного повторения:

Материал гуманитарного цикла хорошо повторять вечером как последнюю умственную работу.

Вопросы физико-математического цикла повторяйте в часы лучшей вашей работоспособности.

Чтобы легче втянуться в работу, начинайте повторять с легких и интересных вопросов.

КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?



Мало владеть состоянием, надо еще владеть собой!

Э. Совтар (бельгийский финансист)

Саморегуляция (в переводе с латинского «приводить в порядок», «налаживать») – целесообразное, соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между средой и организмом.

Мы все живем под своеобразным «стрессорным колпаком», который порождает в нас склонность к постоянной раздражительности, нервозности и иногда к неадекватным реакциям.

Стресс можно предотвратить и победить.

Образ жизни – основной фактор, значимый для профилактики стрессового напряжения.

Важнейшими составляющими при этом являются:

Отношения с окружающими людьми, построенные на взаимном уважении, спокойствии, уравновешенности.

Распорядок дня должен быть разумным: напряженные периоды должны уравновешиваться периодами относительного спокойствия.

Режим питания: больше орехов, фруктов, морепродуктов, из молочных продуктов больше творога. Обязательно должно быть горячее блюдо.

Двигательную активность нельзя ограничивать. Если вы посещаете спортивную секцию, то в период наиболее сильного эмоционального напряжения спортивные занятия помогут вам.

Нельзя забывать о качестве сна и отдыха. Сон не менее 8 часов в сутки.

Что можно сделать практически

(или хотя бы попытаться)

Согласно одному из создателей теории стресса, канадскому физиологу Гансу Селье, реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз:

- Импульс
- Стресс
- Адаптация

Таким образом, в норме после наступления стресса напряжение идет на убыль и человек, так или иначе, успокаивается. Если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья и для этого регулировать свое эмоциональное состояние, то активной защитой уже на фазе импульса может служить релаксация. Релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить стрессовое напряжение.

Методика быстрой релаксации

(упражнения с помощью которых можно расслабиться за 10 минут)

Сядьте в кресло и расслабьтесь, используя методику образной визуализации. (Человек вызывает у себя приятное воспоминание: место, время, звуки, запахи. Некоторое время «вживается» в это состояние, запоминает его и потом использует в трудных ситуациях)

Заварите себе чай. Растяните чаепитие как минимум минут на 10 и старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.

Включите магнитофон, послушайте свою любимую музыку. Постарайтесь полностью погрузиться в нее.

Если ваши близкие дома, попейте с ними чай, кофе, спокойно побеседуйте о чем-нибудь постороннем. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости это очень трудно.

Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней.

Погуляйте на свежем воздухе.

Антистрессовое дыхание (можно и нужно использовать на экзаменах)

Этот способ известен человеку с глубокой древности. Эти дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном

положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно.

Дыхательное упражнение во многих случаях быстро снимающие стрессовое состояние:

Примите удобную позу, располагающую к отдыху;

Расположите ладони параллельно друг другу на небольшом расстоянии, примерно около сантиметра;

Наблюдайте за тем, как ощущения в ладонях изменяются вместе с дыханием (обычно они меняются при вдохе в одну сторону, а при выдохе в противоположную);

Дышите животом (диафрагмой), глубоко и медленно, мысленно направляя дыхание в кисти рук;

Убедитесь, что тепло в ладонях и пальцах растет;

Продолжайте дышать таким образом не менее пяти минут;

Добейтесь устойчивого и интенсивного ощущения тепла.

Поведение в стрессовой ситуации

Чтобы суметь успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. Ниже приведены некоторые советы, которые могут помочь вам в этом.

Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно. Что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае можно изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы хорошо их знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сконцентрироваться на этом. Это отвлечет вас от стрессового напряжения.

Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другую комнату или выйдите на улицу.

Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь.

Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно.

Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

Займитесь какой-нибудь деятельностью: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность и

особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и подсчитайте, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить внимание.

Поддержание позитивного настроения

Умейте видеть радость даже в малом. Например, вы возвращаетесь из школы, а мама приготовила ваши любимые блины. Здорово! Вы не выучили физику, а вас и не спросили. Замечательно! Ведь именно эти маленькие радости делают нас немного счастливее.

Когда встречаете друга (подругу), вместо «Как дела?» спросите, что хорошего произошло у него (нее).

Если столкнулись с серьезными трудностями, разделите их на несколько частей, с которыми справиться гораздо легче.

Больше времени уделяйте той утренней процедуре, которая приносит вам большее удовольствие.

Выходя из дома в школу, обращайте внимание на окружающую природу, как хорошо вокруг, как замечательно, что вы живете именно здесь!

Составитель педагог-психолог ГБОУ Школы № 2089 Виноградова И.В.