



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ

Консультация для учащихся
9 и 11 классов



Упражнение «Шкала согласия»

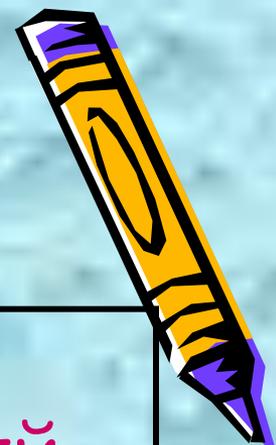
- Я много знаю о процедуре проведения экзамена.
- Сдать экзамены мне по силам.
- От ЕГЭ или ГИА одни проблемы и неприятности.



СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ традиционного экзамена и ЕГЭ



Что оценивается?



Традиционный
экзамен

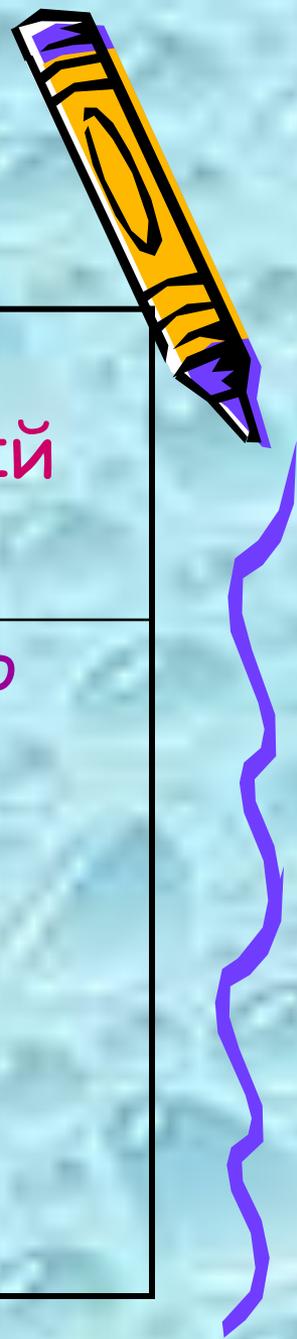
Важны не просто фактические знания, а также умение их преподнести.

Единый
государственный
экзамен (ЕГЭ)

Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку, организованность.



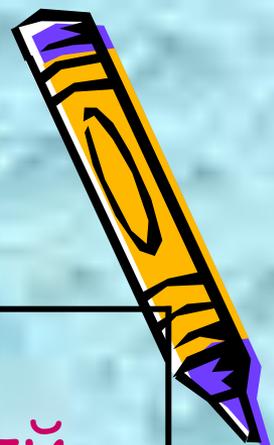
Что влияет на оценку?



Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен (ЕГЭ)
Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна



Кто оценивает?



<p>Традиционный экзамен</p>	<p>Единый государственный экзамен (ЕГЭ)</p>
<p>Знакомые ученику люди</p>	<p>Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты</p>



Наиболее значимые
психологические качества,
которые требуются в
процессе сдачи ЕГЭ





- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления;
- сформированность внутреннего плана действий.



- УТРАЖЕНИЕ
- ТРЕХМИНУТНЫЙ
- ТЕСТ



Стратегия подготовки к экзаменам



- Сначала подготовь место для занятий;
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно картинки или предмета в таких тонах.



Стратегия подготовки к экзаменам



- Составь план подготовки. Для начала хорошо определить, кто ты - «СОВА» или «ЖАВОРОНОК», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

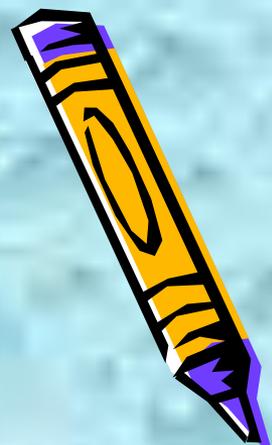


Стратегия подготовки к экзаменам

- Учти, 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).



Стратегия подготовки к экзаменам



- Начни с самого трудного - с того раздела, который знаешь меньше всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше интересен и приятен, который ты лучше всего знаешь. Возможно, постепенно вработаешься и дело пойдет.



Стратегия подготовки к экзаменам



- Чередуй занятия и отдых.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.
- Также полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.



Стратегия подготовки к экзаменам



- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по предмету, который ты будешь сдавать в форме ЕГЭ.
- Тренируйся с часами в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем должно уходить по 2 минуты на задание).



Стратегия подготовки к экзаменам



- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом, чтобы вновь повторить все темы (разделы) с помощью планов, еще раз останавливаясь подробнее на самых трудных вопросах.



Стратегия деятельности на экзамене

- *Будь внимателен!* В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!!!

Стратегия деятельности на экзамене

- *Соблюдай правила поведения на экзамене!* Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

Стратегия деятельности на экзамене

- *Сосредоточься!* После заполнения бланка регистрации, 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!

Стратегия деятельности на экзамене

- *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.

Стратегия деятельности на экзамене

- *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.

Стратегия деятельности на экзамене

- *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.

Стратегия деятельности на экзамене

- *Пропускай!* Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Стратегия деятельности на экзамене

- *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 даст 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 баллы.

Стратегия деятельности на экзамене

- *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).

Стратегия деятельности на экзамене

- *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).

Стратегия деятельности на экзамене

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

Стратегия деятельности на экзамене

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

Стратегия деятельности на экзамене

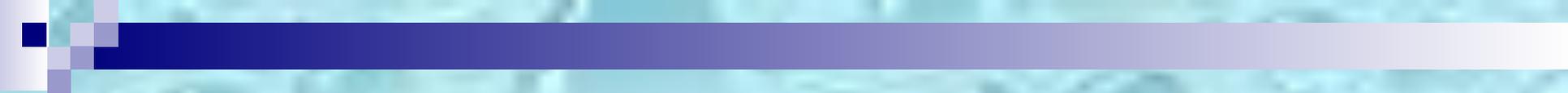
-Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом.

-Общие принципы деятельности на экзамене.

Анкета.

Вам предлагается ряд утверждений. Если вы согласны с данным утверждением, то поставьте +. Если вы не согласны с данным утверждением, то поставьте – .

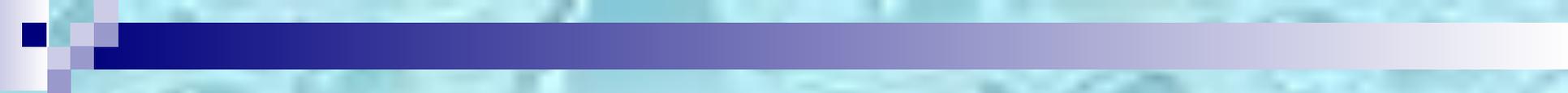
- Я стараюсь, как можно больше заниматься дополнительно, чтобы иметь хорошие знания и высокие оценки.
- Меня больше беспокоит мысль как бы не получить двойку.
- Меня всегда беспокоит мысль как бы получить пять.
- Бывает, я отказываюсь отвечать, хотя и подготовился к заданию.
- Я бывает, чувствую, что всё забыл.
- Бывает, что лёгкие предметы я не могу ответить на пять, хотя считаюсь хорошим учеником.
- Когда я настраиваюсь отвечать, меня злит смех за спиной.
- Мне трудно выступать перед классом или большой аудиторией.
- Объявление оценок я всегда ожидаю с волнением.
- Я предпочел бы отвечать знакомому преподавателю.
- Меня тревожит уже мысль об экзамене, контрольной или необходимости ответа у доски.
- Перед занятиями или экзаменом у меня непонятно почему бывает внутренняя дрожь.



Интерпретация: если больше четырех положительных ответов, то можно говорить о высокой или средней подверженности экзаменационному стрессу. Если меньше четырех положительных ответов, то можно говорить о низкой или ниже средней подверженности к экзаменационному стрессу.



**Кратковременные
эффективные средства
борьбы со стрессом**



Экзамен – это стрессовая ситуация для организма, в процессе которой происходит его обезвоживание. Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить стакан простой чистой воды или стакан минеральной воды. Можно также выпить стакан зеленого чая.

- В стрессовой ситуации нарушается гармоничная работа левого и правого полушарий головного мозга. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию, применив следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.

2. Противострессовое дыхание. Медленно выполните глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

3. Упражнение «Энергетическое зевание» уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

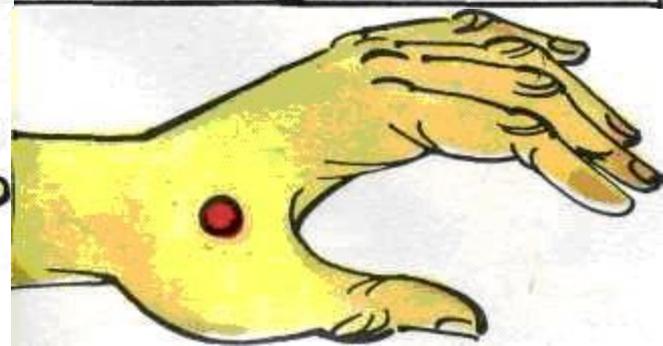
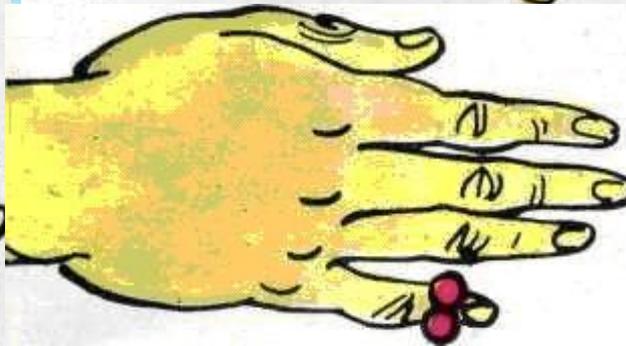
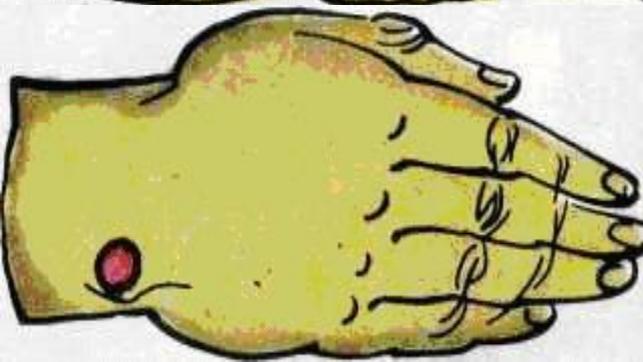
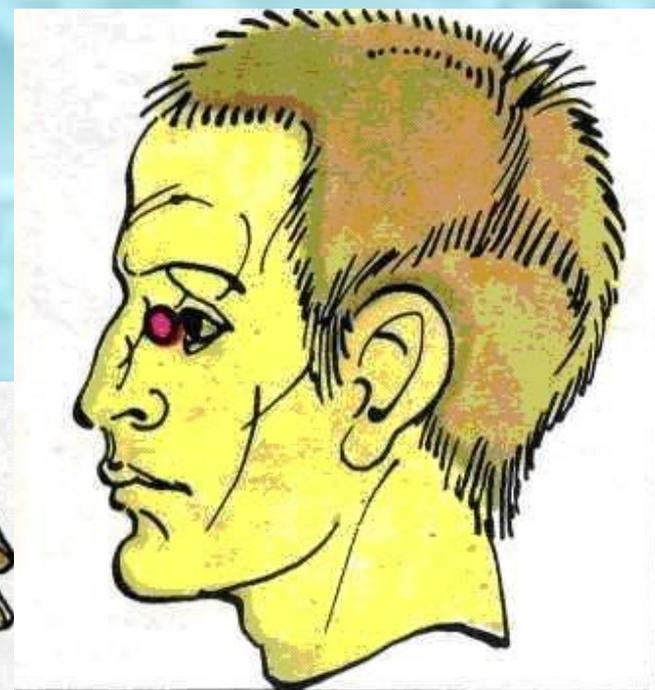
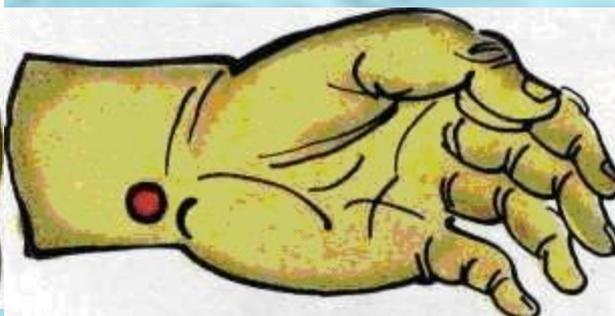
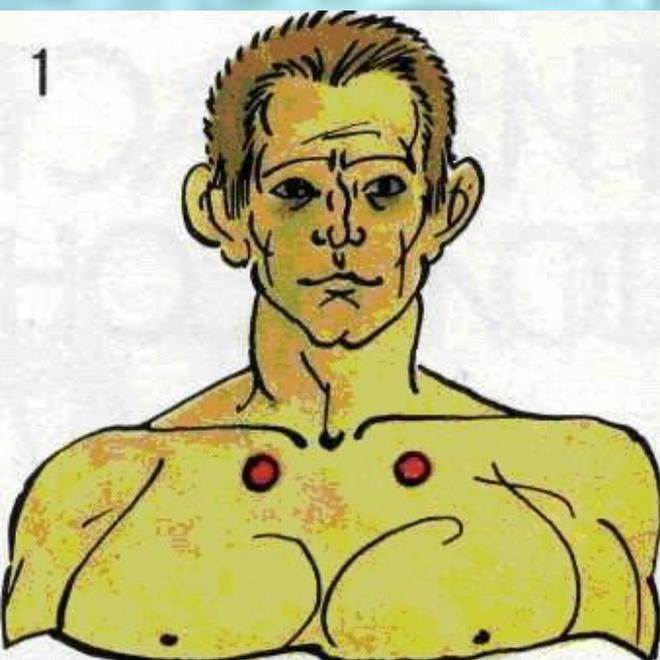
4.Используйте прием самопрограммирования (самовнушения). Прочитайте мысленно про себя следующие установки:

- Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен.
- Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.
- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я умею управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Что бы не случилось, я сделаю от меня все зависящее, чтобы достичь желаемого.
- Я твердо уверен, что успешно справлюсь с предложенными заданиями; я спокоен и с легкостью смогу продемонстрировать свои знания и умения на практике.

5. Если вы не можете справиться с каким-то заданием и чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

Точки мозга



**Если хотите иметь успех, Вы должны
выглядеть так, как будто Вы его имеете.
Т. Мор.**

**В своем воображении стремитесь ярко и четко
представить картину успешной сдачи экзамена.**



Удачи!

