

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ ПРИ
ПОДГОТОВКЕ К
ГИА**

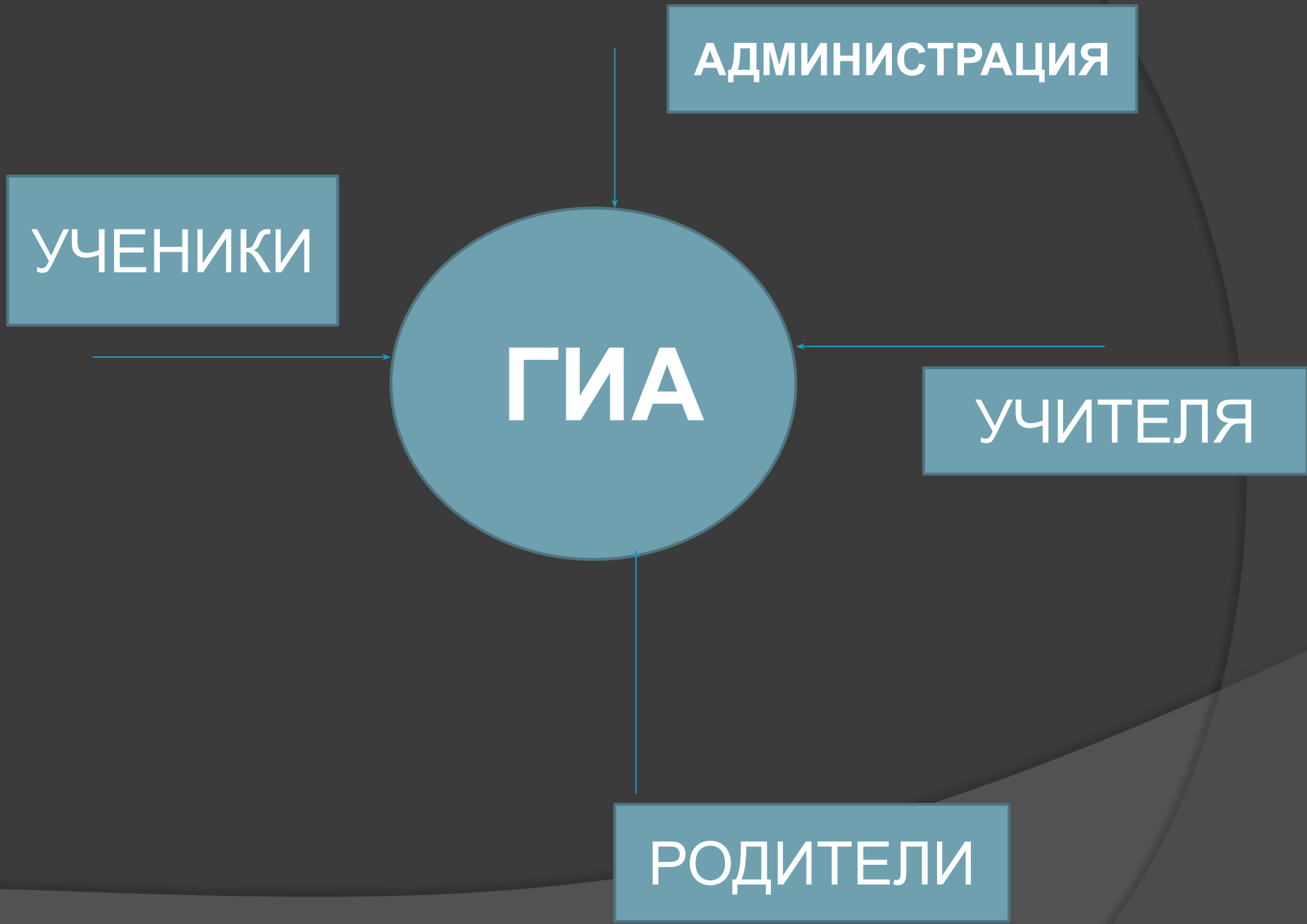
Не секрет что для успешной сдачи экзамена, помимо обычной академической подготовки по предмету, большое значение имеет также *психологическая подготовка школьника к ГИА.*

Умение сохранить во время экзамена спокойствие, собранность, сконцентрироваться на задании и правильно рассчитать время его выполнения напрямую зависят от психологической подготовленности школьника к сдаче экзамена.

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом.

Психологическая подготовка к ГИА позволяет ученику избежать излишнего волнения, повысить эффективность запоминания, развить навыки логического мышления и регуляции собственного психоэмоционального состояния. В ходе работы с психологом, у подростков снижается уровень предэкзаменационной тревожности возрастает уверенность в собственных силах.

- ◎ ГИА - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.
- ◎ При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.
- ◎ 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.
- ◎ Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
- ◎ Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
- ◎ Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен



АДМИНИСТРАЦИЯ

УЧЕНИКИ

ГИА

УЧИТЕЛЯ

РОДИТЕЛИ

ТРУДНОСТИ С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ ВЫПУСКНИКИ:

- ⦿ КОГНИТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ
- ⦿ ЛИЧНОСТНЫЕ ТРУДНОСТИ
- ⦿ ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

КОГНИТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ

Трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с текстовыми заданиями

Профилактика когнитивных трудностей, подготовка по предмету.

- С помощью тестов можно оценивать уровень усвоения материала учащимися и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.
- Такие тренировки помогают формировать навыки саморегуляции и самоконтроля, эффективнее использовать время, более успешно выполнять задания.
- Психотехнические навыки, полученные в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки, но и позволяют обучающимся более успешно вести себя во время экзамена, развивают навыки мыслительной работы, умение мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть эмоциями.

ЛИЧНОСТНЫЕ ТРУДНОСТИ

Обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации и экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

Профилактика личностных трудностей.

- Поскольку сама ситуация экзамена является стрессовой, надо помочь ученику сформировать положительную, адекватную самооценку, общий положительный настрой перед экзаменом, развивать уверенность в себе, чтобы он шёл на экзамен спокойно, уверенно и в хорошем настроении.
- Чтобы ученик лучше справился с заданиями, нужно помочь ему выбрать стратегию поведения на экзамене, а также поработать над самоконтролем и саморегуляцией, чтобы в случае необходимости он мог справиться со своими эмоциям

ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

Связаны с самой процедурой единого государственного экзамена:

- трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов;
- Трудности, связанные с ролью взрослого
- Трудности, связанные с критериями оценки;
- Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

Профилактика процессуальных трудностей.

- Фронтальная подготовка обучающихся, предоставляющая им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ГИА и направленная на выработку индивидуального стиля работы.
- Проведение пробного экзамена

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	ГИА
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать.
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна.
Возможность исправить собственную ошибку?	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди.	Незнакомые эксперты.
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене — практически сразу, на письменном — в течение нескольких дней.	Через сравнительно более длительное время.

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	ГИА
Критерии оценки	Известны заранее.	Уточняются уже после завершения экзамена.
Содержание экзамена.	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.).	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала.
Как происходит фиксация результатов?	На письменном экзамене – на том же листе , на котором выполняется задание. На устном – на черновике.	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов

Рекомендации выпускнику по подготовке к ГИА

Подготовка в течение года.

- Подготовь место для занятий: убери всё лишнее, удобно расположи необходимые принадлежности
- Желтый и фиолетовый цвета повышают интеллектуальную активность.
- Составь план занятий, что именно будешь сегодня изучать. Если ты «сова» или «жаворонок», эффективнее используй вечерние или утренние часы.
- Начни с самого трудного, а если трудно «раскачаться» - то с самого интересного и приятного.

- ⦿ Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, 10 минут – перерыв.
- ⦿ Не стремись всё запомнить наизусть, структурируй материал, составь на бумаге план, схему.
- ⦿ Выполняй как можно больше тестов.
- ⦿ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов .
- ⦿ Не думай, что не справишься, а наоборот, мысленно рисуй себе картину успеха.
- ⦿ Оставь 1 день перед экзаменом на повторение планов ответов, особенно самых трудных мест.
- ⦿ Потренируйся в чётком написании печатных букв.
- ⦿ Познакомься со своими правами. Апелляции бывают по процедуре экзамена и по выставленному количеству баллов, но не по содержанию ГИА

Накануне экзамена.

- Днём можно готовиться, а вечером погулять, отдохнуть, раньше лечь спать, чтобы выспаться.
- На экзамен лучше явиться за полчаса до начала, иметь паспорт, пропуск, гелевую чёрную ручку.
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа



Некоторые полезные приемы

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

Организация занятий

- Очень важно разработать обучающемуся индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Важно осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!
- Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.
- Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.
- В процессе работы с заданиями приучайтесь ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Рекомендации по заучиванию материала

- 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.

Питание и режим дня

- Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют!»
- Не допускайте перегрузок. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
- Накануне экзамена обучающийся должен отдохнуть и как следует выспаться.
- С утра перед экзаменом съешьте шоколадку... разумеется, это глюкоза, которая стимулирует мозговую деятельность!

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА И ПИТАНИЕ

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга.

Главное— знать, что есть и в каком наборе.

Что происходит в мозгу?

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов.

Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей.

Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Меню из продуктов, которые помогут вам...

...улучшить память:

Морковь:

особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас:

любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо:

источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т. д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

• *...сконцентрировать внимание*

Креветки:

деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья)

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении и ли психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

УСПЕХОВ НА ЭКЗАМЕНЕ!

«Стресс-тест»

Инструкция: Вам необходимо прочитать включенные в тест утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

А) почти никогда - 1 балл Б) редко – 2 балла
В) часто - 3 балла Г) почти всегда – 4 балла

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого – то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого –нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что –нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем –нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.

10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Беспричинно бываю беспокоен.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что лучше многих
20. Не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

- ◎ **30 баллов и меньше** – Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают, Вы не страдаете ни ложным честолюбием (жажда известности), ни чрезмерным вниманием к своей индивидуальности.
- ◎ **31 – 45 баллов** – Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете вы от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего – нибудь достигнуть), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.
- ◎ **46 – 60 баллов** – Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит Вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то много добьетесь, но вряд ли это доставит Вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.