

Советы психолога при подготовке к ЕГЭ.

В период подготовки к ЕГЭ менять радикально режим дня не следует, так как резкая смена привычного образа жизни плохо сказывается на биологических ритмах человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время подготовки к ЕГЭ следует оставить свой режим дня прежним, внести лишь некоторые минимальные коррективы.

1. Не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна. Спокойный продолжительный сон снимает умственное утомление, восстанавливает потраченные силы организма, а также играют важную роль в механизмах памяти человека. Поэтому сокращение сна может привести к вялости, плохому психическому самочувствию, апатии, что просто недопустимо! Если есть возможность, желательно добавить к основному сну ночью еще час-полтора дневного сна (кратковременного).

2. Следующим важнейшим фактором правильной подготовки к ЕГЭ является правильное питание. Во время интенсивной умственной работы рекомендуется четырехразовое питание. В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Питание должно быть средней калорийности. Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов- овощей и фруктов. В качестве основных источников витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также мед и грецкие орехи. Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

3. Правильно организованный быт также является важнейшим фактором, так как от способности организма переносить нагрузки зависит многое.

Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования:

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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! 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 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.

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

Читай задание внимательно и 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.

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 дает 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 очки.

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 заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

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

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Приемы совладания с экзаменационным волнением:

1. *Переименование.* Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

2. *Разговор с самим собой.* Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить.

3. *Дыхательные упражнения.* Быстро успокоиться можно подышав некоторое время так: вдох на 3-4 счета, а выдох на 5-6. Дыша таким образом, ты успокоишься в течение минуты — запустятся внутренние физиологические процессы организма: станет спокойней сердцебиение, давление вернется к нормальному состоянию, и тебе станет легче.

Советы родителям:

✓ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

✓ 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 ему письменных и устных экзаменов.

Советы учителям:

✓ Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и

сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

✓ Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам.

✓ Психотехнические навыки позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

Советы выпускникам:

✓ Подготовь место для занятий.

✓ Введи в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета.

✓ Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

✓ Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.

✓ Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

✓ Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.

✓ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

✓ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.

✓ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

✓ Многие считают: для того, 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, соверши прогулку.

✓ Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

✓ Если «на нервной почве» у тебя не получается заснуть, то можно выпить перед сном маленькую кружку чая из цветков ромашки или 1 таблетку пустырника. Пить во время подготовки и до экзамена более сильные успокоительные нельзя, так как это приводит к затормаживанию работы мозга, и, соответственно, информация запоминается хуже.

✓ В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, до начала тестирования. При себе нужно иметь паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Перед началом тестирования:

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

Во время тестирования:

✓ Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть какого типа задания в нем содержатся.

✓ Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

✓ Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.

✓ Начни с легкого.

✓ Думай только о текущем задании.

✓ Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

✓ Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

✓ Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

✓ Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и успеть его распределять. Если у ребенка нет часов, обязательно дайте ему их на экзамен.

✓ Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

✓ Контролируйте режим подготовки 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 хорошо выспаться.

✓ Не критикуйте ребенка после экзамена.

✓ Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.