

Управление образования, спорта и туризма Могилевского горисполкома

Учебно-методический кабинет

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:
ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ЭКЗАМЕНАМ
И ЦЕНТРАЛИЗОВАННОМУ ТЕСТИРОВАНИЮ**

(материалы консультации для заместителей директоров
по учебной работе, курирующих старшие классы)

**МОГИЛЕВ
2014**

Составители:

И.П. Кондратьева – методист учебно-методического кабинета управления образования, спорта и туризма Могилевского горисполкома

И.Г. Белокурская – педагог-психолог государственного учреждения образования «Средняя школа №21 г.Могилева»

Материалы консультации для заместителей директоров по учебной работе, курирующих старшие классы (Могилев, 4 ноября 2014 года) «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» / составители И.П. Кондратьева, И.Г. Белокурская – Могилев: УМК, 2014

В брошюре представлены материалы консультации для заместителей директоров по учебной работе, курирующих старшие классы «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» (из опыта работы педагога-психолога государственного учреждения образования «Средняя школа №21 г.Могилева» Белокурской И.Г.). Брошюра адресована руководителям школ, педагогам всех типов учреждений образования.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. Советы педагога-психолога для родителей «Как помочь выпускнику подготовиться к экзаменам».....	5
3. Советы педагога-психолога для родителей «Улучшение и стабилизация эмоционального состояния школьников при подготовке к выпускным экзаменам и ЦТ».....	6
4. Советы педагога-психолога для родителей «Как помочь детям в подготовке и сдаче ЦТ, выпускных экзаменов?».....	7
5. Рекомендации врачей-диетологов для родителей по правильному питанию ребёнка в период подготовки к экзаменам и ЦТ.....	10
6. Консультация педагога-психолога для родителей и педагогов «Работа полушарий мозга».....	11
7. Советы педагога-психолога для учащихся «Некоторые закономерности запоминания при подготовке к экзаменам»...	12
8. Советы педагога-психолога для учащихся по подготовке к выпускным экзаменам.....	13
9. Советы педагога-психолога для учащихся «Организация самоподготовки к централизованному тестированию».....	14
10. Советы педагога-психолога для учащихся «Как настроиться на экзамен».....	16
11. Советы педагога-психолога для учащихся «Что делать?».....	18
12. Адаптационные классные часы для учащихся девярых и одиннадцатых классов «Как пережить экзамены?».....	20
13. Литература.....	24

Введение

Экзамены - выпускные в школе и вступительные в высшем учебном заведении или среднем специальном учебном заведении, централизованное тестирование - это всегда неизбежный и всегда очень сложный период в жизни старшеклассников. Это время, когда юноши и девушки ощущают большую психоэмоциональную нагрузку. Одни испытывают лишь легкое волнение и идут на экзамен, уверенные в успехе. У других предстоящие испытания вызывают чувство тревоги или даже страх. Эти состояния называются экзаменационной (тестовой) тревожностью или экзаменационным стрессом.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Для большинства учащихся экзамен своеобразная критическая ситуация, которая определяет их положение в школе и дальнейшую судьбу.

Как правило, причиной стресса является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование у учащихся адекватного отношения к ситуации.

Главная задача школы и семьи поддерживать психическое и эмоциональное здоровье выпускников.

Психолого-педагогическое сопровождение выпускников заключается в поддержке учащихся в период подготовки к экзаменам, оказании помощи в сохранении работоспособности, уверенности в себе, поддержке хорошей физической и психологической формы, профилактике экзаменационного стресса.

Педагогом-психологом составляется циклограмма психолого-педагогического сопровождения учащихся выпускных классов, которая включает в себя два этапа – подготовительный (психологическое просвещение) и основной (диагностика и коррекционно-развивающая работа).

Главное помнить, что деятельность родителей и педагогов в интересах ребёнка может быть успешной лишь в том случае, если они станут союзниками. Важно установить партнёрские отношения с каждой семьёй ученика, создать обстановку взаимоподдержки и общности интересов.

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК ПОМОЧЬ ВЫПУСКНИКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ»

Слово «экзамен» переводится с латинского как «*испытание*». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для девятиклассников и одиннадцатиклассников. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений - уже на вступительных экзаменах.

Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остаётся только волноваться за своего ребёнка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали всё, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться.

Именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима ещё и психологическая готовность к ситуации сдачи серьёзных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку

- ***умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись***
- ***вдохнуть полной грудью и идти дальше.***

Задолго до экзаменов обсудите с ребёнком, что именно ему придётся сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придётся потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребёнком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъёма, хорошо знакомые - в часы спада.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребёнку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок.

Во-первых, ребёнку будет интересно знать ваше мнение на этот счёт (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое).

Во-вторых, необходимо помочь ребёнку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае, помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребёнку репетицию письменного экзамена.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребёнок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы девятиклассник или одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо ему препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Если ваш ребёнок получил отметку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чём причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«УЛУЧШЕНИЕ И СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПУСКНЫМ ЭКЗАМЕНАМ И ЦТ»

Для улучшения эмоционального состояния школьников, сдающих экзамены, в том числе и ЦТ, снятия у них агрессивности, конфликтности поведения, формирования сугубо оптимистического восприятия будущего,

следует соблюдать некоторые общие правила стабилизации эмоционального состояния. Примерный перечень таких правил выглядит следующим образом:

Так как подготовка и сдача выпускных экзаменов, ЦТ требуют концентрации всех усилий школьников на достижение хороших итоговых результатов в своей учебной деятельности за весь период обучения в школе, смекалки и ясности мысли, то в первую очередь необходимо продумать все элементы режима дня и строго их выполнять. Это во многом определит степень физического и психического состояния детей на весь период подготовки и сдачи выпускных экзаменов, ЦТ.

Родителям следует уточнить у школьного психолога или самим найти сведения по аутотренингу на расслабление и сброс напряжения. Следует так же помочь ребёнку овладеть навыками выполнения этих упражнений перед возникновением сложных, а возможно и критических жизненных ситуаций. Самый простой способ саморегуляции эмоционального состояния, позволяющий практически сразу же успокоиться и в дальнейшем «мыслить здраво» - это просто спокойно посчитать до десяти перед началом любых своих действий.

Немного более сложным является способ вытеснения неприятных эмоций с последующей заменой их на приятные. Следует научить детей возможности усилием воли переключать внимание и мышление на предметы или действия, вызывающие у них исключительно положительные эмоции. Великий К. С. Станиславский утверждал, что приказывать чувствам невозможно, но «вынимать» их и заменять на новые, вполне допустимо, а бывает и необходимо.

Однако самым лучшим отдыхом для нервной системы является – сон. При подготовке и даже при сдаче экзаменов полезен отдых в конце каждого часа работы на 2...3 минуты - расслабление и лёгкая полудрёма. А ещё лучше, если в середине рабочего дня у Вашего ребёнка будет возможность кратковременного дневного сна продолжительностью от 5-ти до 30-ти минут. Это гораздо лучше «бодрящей» чашечки кофе. Эффект дневного сна просто поразителен.

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ В ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЦТ, ВЫПУСКНЫХ ЭКЗАМЕНОВ?»

В первую очередь как можно строже контролировать выбранный режим подготовки. Это необходимо, иначе дети могут просто переутомиться

физически или «перегореть» эмоционально. В первую очередь папа и мама сами не должны показывать, что они очень тревожатся за то, сколько баллов наберёт в процессе сдачи того или иного экзамена их ребёнок. Особенно важно не нагнетать и без того напряжённую обстановку непосредственно перед предстоящим экзаменом. Лучше лишний раз похвалить ребёнка, попытаться любым своим поступком показать ему, что вы твёрдо верите в его удачу.

Очень важно чтобы у ваших детей было оборудовано светлое, удобное место для занятий и при этом никто из домочадцев в процессе подготовки им не мешал. Посоветовавшись с учителями, аккуратно и ненавязчиво предложите детям распределение всех тем подготовки к экзаменам по дням, а так же рекомендованную педагогами методику самостоятельной подготовки к ЦТ и выпускным экзаменам. Особое внимание и помощь следует оказывать школьникам в процессе тренировок по тестовым заданиям. Здесь вашей главной задачей будет привить детям чувство времени. Они должны уметь ориентироваться в количестве времени, выделяемом на различные группы тестов и, в целом, умело распределять отведённые им на тестовые задания часы и минуты.

В период подготовки и в дни проведения выпускных экзаменов и ЦТ дети должны очень хорошо питаться.

Причём пища, для стимуляции хорошей работы головного мозга, должна быть разнообразной, сбалансированной и питательной.

Продукты, улучшающие память. Учёные к числу таковых относят: авокадо, ананас и морковь. **Авокадо** в большом количестве содержит жирные аминокислоты и является мощным источником энергии для кратковременной памяти. Употреблять его следует не менее половинки плода в день. **Ананас.** В пищу можно употреблять как плоды, так и соки. Для удержания в памяти больших объёмов текстового материала - в день достаточно употреблять один стакан сока или 1/3 часть плода ананаса. Зная об этом удивительном свойстве этого замечательного заморского продукта и пользуясь тем, что он содержит малое количество калорий все театральные артисты и звёзды эстрады поглощают ананасы в больших количествах. Ведь им приходится на долгий срок запоминать огромные объёмы информации в виде текстов и нотной грамоты. **Морковь.** Каротин и высокое содержание витамина «А» в этом овоще с наших грядок очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге. Очень полезно съесть 150...200 грамм тёртой моркови перед запоминанием (зазубриванием) систематизированной информации такой, как даты исторических событий, формулы, цитаты, правила и аксиомы. Морковь можно просто полить

растительным маслом или перемешать с сахаром и сметаной, а можно съесть и без дополнительных приправ. В любом случае она свою роль по улучшению памяти сыграет.

Продукты для улучшения возможностей мозга по концентрации внимания. К ним относят: креветки, лук репчатый, орехи.

Креветки. Достаточно съесть 100 грамм в день, но соль применять можно только после полной кулинарной обработки (жарения или варки), а лучше съесть эту порцию вообще без соли. Креветки являются своеобразным деликатесом для деятельности мозга. Они снабжают его нужными и чрезвычайно важными для усиленной работы аминокислотами, что не позволяет вниманию ребёнка ослабнуть.

Лук репчатый. Желательно чтобы ребёнок съедал в сыром виде не менее половины луковицы ежедневно. Добавляйте его в какие-нибудь вкусные салаты, главное чтобы это количество ваш ребенок получал с пищей ежедневно. Лук улучшает снабжение мозга кислородом, способствует разжижению крови, очень хорошо помогает при психической усталости и умственном переутомлении.

Орехи. Мощно укрепляют нервную систему, резко и на долгое время стимулируют деятельность мозга, лучше всего предложить их ребёнку незадолго до экзамена. Это продукты, позволяющие в течение продолжительного времени работать в режиме «мозгового штурма».

Продукты для достижения эффекта «творческого озарения». С давних времён в ожидании прихода «Музы» творческие личности употребляли в пищу инжир и тмин.

Инжир. В своём составе он содержит вещество по химическому составу схожее с аспирином и большое количество эфирных масел. При употреблении инжира в пищу резко улучшается снабжение мозга кровью и, соответственно кислородом, что освобождает голову для новых идей и способствует развитию творческого мышления.

Тмин. Его эфирные масла резко стимулируют всю нервную систему, повышают творческую активность мозга и могут спровоцировать рождения поистине гениальных идей. Для стимуляции творческой активности достаточно измельчить две чайных ложки семян тмина на чайную чашку и через 10 минут выпить этот настой как тминный чай.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ-ДИЕТОЛОГОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ РЕБЁНКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ И ЦТ

В период интенсивных нагрузок (при подготовке ребёнка к экзаменам и ЦТ) родителям необходимо выполнять рекомендации врачей-диетологов по правильному питанию.

➤ Основу рациона должны составлять белки, жиры и углеводы, причем белков должно быть не менее 30-40 процентов, жиров - порядка 20 процентов и углеводов - 40 процентов от суточного рациона. Важно, чтоб питание было регулярным, несмотря на интенсивность и занятость. Не менее четырех раз в сутки должен проходить прием пищи. В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, а также такие поставщики белка, как творог, молоко, сыр, яйцо. Также должны присутствовать обязательно мясо, рыба. Причем, овощей и фруктов должно присутствовать в рационе не менее 350-400 грамм ежедневно для старшеклассников, потому что они стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшают самочувствие и являются поставщиками микроэлементов, витаминов, минералов и клетчатки.

➤ Также можно включать в рацион такие продукты как мед, горький шоколад и другие сладости, как зефир и мармелад. Потому что они содержат в своем составе пектин и являются абсорбентом всех неполезных продуктов, которые могут попасть в организм человека. А мед и горький шоколад - основной источник питания для клеток мозга, потому что содержат глюкозу (единственный источник питания клеток мозга). К тому же, мед является единственным по своей структуре уникальным природным компонентом, который включает в себя максимальное количество витаминов, минералов, которые служат прекрасным способом борьбы со стрессом и усталостью.

➤ Ограничить лучше такие продукты, как чипсы, газированные напитки, энергетические стимуляторы. Доказано, что чай зеленый обладает более тонизирующим действием, чем кофе. Разрешенная доза кофеина содержится от 40 до 70 мг в сутки, т. е. это порядка 6 чашек настоящего крепко заваренного кофе. Естественно, не следует его применять как дополнительный стимулятор. Кофе, какао, чай можно употреблять, но не стоит делать на нем акцент. Те же овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные продукты - более качественные поставщики жизненно необходимых элементов для нормальной работы организма.

➤ В этот период пищу нужно разнообразить, глюкоза должна присутствовать в организме, но нужно не забывать, что питание прежде всего должно быть сбалансированным. Заменой рыбе с овощами (если нет возможности нормального приема пищи) не должны служить чипсы и газировка, а лучше - орехи (миндаль, фундук, грецкие орехи). Также источниками питания могут служить сухофрукты - курага, инжир, изюм... Т.е. те продукты, которые в своем составе содержат и глюкозу, и клетчатку, и витамины, и минералы.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

«РАБОТА ПОЛУШАРИЙ МОЗГА»

Стресс оказывает негативное влияние на психику человека. Наблюдается ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий. Одно из неприятных последствий стресса - нарушается гармоничная работа полушарий мозга.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое - за эмоции, образы. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело. В результате стресса - блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело. У ребят с доминирующим правым полушарием «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У ребят с доминирующим левым полушарием - все, что связано с образностью, грамотной речью. Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу.

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ, ЦЕЛЬ КОТОРЫХ - ИЗБАВИТЬ ЧЕЛОВЕКА ОТ ПОДОБНЫХ НЕОЖИДАННОСТЕЙ

1. Перекрестные движения помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое - правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария. Перекрестный шаг: правая рука кладется на левое колено, а левая - на правое.

При каждом шаге правая нога ставится в левую сторону, а левая нога - в правую.

2. Следующее упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.

3. Подойдут и «цыганские шаги»: нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке.

4. Но не всегда есть возможность встать и подвигаться. Специально разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять сидя за столом. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.

5. Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

«НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЗАПОМИНАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ»

КАК ЗАПОМНИТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО МАТЕРИАЛА

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

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

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

4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.

5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

1. Чередование умственного и физического труда.

2. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Бережь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).

4. Минимум телевизионных передач.

ПРИЁМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.

3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

4. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.

5. Интеллектуальная переработка «Нет худа без добра».

6. Разрядка (физическая работа, игра, любимое занятие).

7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

ПО ПОДГОТОВКЕ К ВЫПУСКНЫМ ЭКЗАМЕНАМ

1. Готовясь к экзаменам, помни, что всё, к чему ты прилагаешь усилия, ты делаешь для себя.

2. Старайся работать за своим письменным столом, это дисциплинирует, не позволяет расслабляться.

3. Через каждый час работы делай перерыв.

4. Намечай план работы на день и старайся его обязательно выполнить.

5. Старайся проговаривать трудные вопросы вслух, можешь привлечь в качестве собеседника зеркало.

6. Если родители не против после рабочего дня тебя послушать, рассказывай им то, что ты выучил в течение рабочего дня.

7. Для лучшего запоминания учебного материала рисуй схемы, пиши шпаргалки, конспекты. Это поможет тебе на экзамене вспомнить изученный

тобой материал.

8. Используй для выполнения схем цветные карандаши, фломастеры. Яркие цвета, используемые в конспекте, легче вспоминаются.

9. Трудные даты для запоминания напиши на небольших листочках и развесь в своей комнате или по квартире. Проходя мимо них по несколько раз в день, ты сам не заметишь, как они останутся в твоей памяти.

10. Обязательно посещай консультации, готовь к ним вопросы учителю по существу.

11. Во время консультаций по подготовке к экзаменам не стесняйся задавать учителю вопросы, если тебе что-то непонятно. Консультация - это твоё время и твоё право задавать вопросы. Экзамен - это право учителя задавать тебе вопросы.

12. Экзамен - это первое твоё испытание. Постарайся оставить о себе хорошее впечатление.

13. Экзамен - это самопрезентация человека. Постарайся выглядеть так, чтобы экзаменаторам было приятно с тобой общаться.

14. Во время экзамена не спеши сразу давать ответ. Подумай, вникни в содержание поставленного вопроса в билете.

15. Строй свой ответ системно, логично, не забывай о важных фактах, связанных с вопросом билета.

16. Если в чём-то сомневаешься, лучше не говори, чтобы не сделать неуместные ошибки.

17. Если ты считаешь, что ты прав, не бойся отстаивать своё мнение, доказывать свою правоту.

18. Если ты не прав, не ищи виноватых в других людях. Постарайся в другой раз быть более серьёзным и ответственным при подготовке к экзаменам.

19. Умей достойно выходить из самого трудного положения.

20. Удачи и успехов на экзаменах.

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

«ОРГАНИЗАЦИЯ САМОПОДГОТОВКИ К ЦЕНТРАЛИЗОВАННОМУ ТЕСТИРОВАНИЮ»

Начиная подготовку к ЦТ, полезно составить план. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще «немного позанимаюсь», а что конкретно сегодня будете учить, какие разделы какого предмета. Конечно, хорошо начинать, пока

свежая голова, начинать с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв.

Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, – это опорные пункты ответа.

В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

При подготовке к ЦТ полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге делает ответ четким, точным, позволяет выделить главное, что важно при кратком ответе или ответе на текст.

Ответы на наиболее трудные вопросы мы рекомендуем давать полные, развернутые, рассказать маме, другу – любому, кто может выслушать. Или перед зеркалом. Концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

Если в какой-то момент подготовки к тестированию вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить все, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал.

Обязательно решайте задачи (по математике, физике, химии), выполняйте грамматические разборы предложений, слов (по русскому, белорусскому языкам), в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказать вслух, как вы выполняли, каков ход ваших действий и рассуждений.

Накануне тестирования. Оставьте один день перед тестированием на то, чтобы повторить все планы ответов. Не повторяйте материал по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзамене. Каждый раз, прежде чем рассказать материал, вспомните и напишите план ответа. Если это получилось хорошо и быстро, то можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение.

Черновик надо использовать экономно, чтобы хватило бумаги. Все, что можно, вычисляйте в уме. Времени будет достаточно. Еще раз представьте себе

все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти на успешном тестировании.

Накануне экзамена не надо переутомляться. С вечера перестаньте готовиться. Прогуляйтесь. Лягте спать раньше обычного времени, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья и силы. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой надо уметь за себя постоять. К сказанному ранее добавим еще несколько полезных советов.

Как вести себя на тестировании

1. После получения бланка ответов точно и аккуратно заполните область регистрации во избежание ошибок, которые существенно затруднят работу операторов и скажутся на ваших результатах.

2. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по выполнению теста.

3. Не отвлекайтесь на посторонние факторы, помните, самое дорогое на ЦТ – это время.

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

«КАК НАСТРОИТЬСЯ НА ЭКЗАМЕН»

Пора сдачи экзаменов у некоторых выпускников уже началась. И конечно самым трудным является – это справиться с нервами и эмоциями. В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Учеными доказано, что легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Не стоит переусердствовать и подвергать свой организм подобным нагрузкам. Чтоб такого не происходило, несколько советов и рекомендаций, как справиться выпускникам с ситуацией.

Как правило, причиной стресса 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.

Несколько советов выпускникам

ЦТ и выпускные экзамены являются одним 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 ЦТ, экзамены. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы по сдаче и подготовке к ЦТ (экзаменам)

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.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

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

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.

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ!

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

«ЧТО ДЕЛАТЬ?»

ЕСЛИ ВДРУГ ОБНАРУЖИЛОСЬ, ЧТО ВАМ ПОПАЛСЯ ВОПРОС, ПО КОТОРОМУ ВЫ МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ ОЧЕНЬ НЕМНОГО

Не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому поводу: из телепередачи, из кинокомедии, из разговора с родителями, друзьями. В процессе написания в голову могут прийти какие-то мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь из пройденного в классе или прочитанного. А можно сделать и так. Разделите лист бумаги на две части. На левой напишите, например: «Что я знаю» (или просто поставьте «+»), на правой – «Что мне неизвестно» (или «-»). Смелее пишите в левой части все, что вам приходит в голову по поводу ответа, - правила, примеры, отдельные положения и др. Ничего, если все это будет беспорядочно. На правой записывайте вопросы, «дыры», пункты, про которые, как вам кажется, вы ничего не можете сказать. Время от времени просматривайте правую часть и вычеркивайте все, что вспомнили. В конце подготовки обязательно составьте план ответа.

ЕСЛИ ВЫ ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ ЗНАЕТЕ

Не говорите об этом экзаменатору, а скажите хоть что-нибудь, типа: «Прежде чем рассказать о творчестве Пушкина, надо поговорить о принципах поэтического творчества вообще...» Хотя, конечно же, лучше играть по правилам.

ЕСЛИ НА ПОЛУСЛОВЕ ВЫ ЗАБЫЛИ, О ЧЕМ НАДО ГОВОРИТЬ

Прежде всего, не теряйте голову. Сохраните спокойствие, хотя бы внешне, - такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможете, другими словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так – смело продолжайте ответ. Если нет – посмотрите на листок, который вы написали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что этот пункт следующий). Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили.

ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ПОЧТИ ЗАКОНЧИЛИ ОТВЕЧАТЬ И ТУТ-ТО НАКОНЕЦ ВСПОМНИЛИ, О ЧЕМ ХОТЕЛИ СКАЗАТЬ, КОГДА «ПОТЕРЯЛИ МЫСЛЬ», ИЛИ О ЧЕМ ЗАБЫЛИ СКАЗАТЬ

Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем-то вы скажете в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о...» Говорите, например, так: «Вернемся к (название пункта плана). Я хотел бы добавить...» или так: «Кроме того, надо сказать, что...», «Следует подчеркнуть».

ЕСЛИ ВАС НЕ СЛУШАЮТ

Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили.

ЕСЛИ ЭКЗАМЕНАТОР В РЕЗКОЙ И НЕПРИЯТНОЙ ФОРМЕ ПЕРЕБИВАЕТ ВАС, ТРЕБУЕТ ЧТО-ТО УТОЧНИТЬ, ПОВТОРИТЬ ИЛИ, ЕЩЕ ХУЖЕ, ОТПУСКАЕТ НЕПРИЯТНЫЕ РЕПЛИКИ. КАЖЕТСЯ, ЧТО ВСЕ СГОВОРИЛИСЬ ВАС ЗАВАЛИТЬ

Отвлекитесь от этого. От вас требуется мужество и собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Только так вы сможете доказать, что к вам относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывайте, что разозлились, и не

старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное – сохранить чувство собственного достоинства.

ЕСЛИ ВЫ ОГОВОРИЛИСЬ, И ВСЕ СТАЛИ СМЕЯТЬСЯ

Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы – дикторы радио и телевидения. Посмейтесь вместе со всеми – и все. Если же оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло.

ЕСЛИ ВАМ ЗАДАЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Не тушуйтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного.

ЕСЛИ ВЫ ОШИБЛИСЬ

Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы, заметили ошибку и знаете, как поправить ее, сделайте это. Если же не уверены, правилен ваш ответ или нет, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если вам укажут на ошибку и вы не уверены твердо в своей правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале.

ЕСЛИ ВАМ ПОСТАВИЛИ ОТМЕТКУ НИЖЕ ТОЙ, НА КОТОРУЮ ВЫ РАССЧИТЫВАЛИ

Не вступайте в спор, не доказывайте. Во время вступительных экзаменов воспользуйтесь правом на апелляцию. И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора – пусть оно не покидает вас и во время экзамена.

АДАПТАЦИОННЫЕ КЛАССНЫЕ ЧАСЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ И ОДИННАДЦАТЫХ КЛАССОВ

«КАК ПЕРЕЖИТЬ ЭКЗАМЕНЫ?»

Занятие 1. Что такое экзамен?

Необходимые материалы: ватман, маркер (фломастер), скотч, листочки для упражнения «Ассоциации».

Ход занятия

1. Ассоциации (цель — актуализация представлений об экзаменах). Обсуждается цель занятий. Каждый записывает на листочках свои ассоциации

на слово «экзамен» (анонимно). Листочки собираются, ведущий зачитывает ассоциации, обобщает их, делая вывод о том, что экзамен — это очень серьезная ситуация, требующая от экзаменуемого много душевных сил.

2. «Суперученик» (цель — создание условий для обращения к личностному потенциалу учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов). Класс делится на группы по 6—8 человек. Каждая группа получает задание составить портрет «суперученика», который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Сделать это нужно с соблюдением двух условий: во-первых, каждое качество должно принадлежать кому-то из участников подгруппы, и, во-вторых, у каждого участника подгруппы нужно заимствовать хотя бы одно качество (например: «Для того чтобы успешно сдать экзамен, нужна такая сообразительность, как у Пети, вежливость, как у Оли» и т. д.).

Результаты работы представляются всему классу. В итоге ведущий отмечает, что у каждого нашлась какая-то сильная сторона. Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего — помочь им, организовав мини-обсуждение.

3. Обобщение (цель — ассимиляция опыта). На листе ватмана перечисляются «Экзаменационные черточки ... класса». Лист вывешивается в кабинете.

Занятие 2. Как отвечать на экзамене

Необходимые материалы: «экзаменационные билеты», ватман, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель - обращение к материалу предыдущего занятия). Ведущий напоминает результаты прошлого занятия, обращаясь к «Экзаменационным черточкам... класса».

2. «Ответ на экзамене» (цель — создание условий для репетиции экзаменационного ответа на основе позитивного личностного эталона). Класс делится на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет №13, например (по Бегловой Т., 2001):

□ Билет № 13. Расскажите об особенностях жанра «Современный детский роман»: сюжет, приемы, герои.

□ Билет № 13. Расскажите о выращивании цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты.

□ Билет № 13. Докажите теорему о равнобедренном круге.

□ Билет № 13. Расскажите об обычаях и языке племени тумба-юмба.

□ Билет № 13. Осветите вопрос о феминистических воззрениях Бабы Яги.

Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа «суперученика».

Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может «подкинуть» пару идей ее участникам.

3. Памятка (цель — ассимиляция опыта). На основе обсуждения итогов упражнения «Ответ на экзамене» составляется памятка «Как вести себя на экзамене». Результаты фиксируются на листе ватмана, который вывешивается на стене в классном кабинете.

Занятие 3. Экзаменационные оценки

Необходимые материалы: листочки для записи, жетоны двух цветов, плакат, начатый на прошлом занятии, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель - актуализация опыта предыдущего занятия, обращение к новой теме). Ведущий кратко напоминает о результатах прошлого занятия. Затем обсуждается вопрос о том, каковы критерии оценки устного ответа на экзамене. Каждый получает листочек, на котором дает ответ на вопрос: «Если бы я был экзаменатором, за какой ответ я бы поставил "5"»? Ведущий собирает листочки и обобщает ответы, выписывая на доске критерии «пятерочного» ответа.

Если представления ребят нереалистичны, ведущий может мягко скорректировать их, предложив им поразмыслить над теми или иными «случаями из жизни», придуманными по ходу обсуждения

2. «Угадай, какой ответ» (цель - ассимиляция представлений критериях оценки экзаменационных ответов). С помощью жетонов класс делится на две подгруппы: «школьники» и «экзаменаторы». «Школьники» работают в парах (тройках), «экзаменаторы» — индивидуально. «Школьникам» дается 3 минуты на то, чтобы загадать экзаменационную оценку, и, записав ее на листочке (он остается у ведущего), подготовить соответствующий ответ (один от мини группы). Задача экзаменаторов — угадать, на какую оценку претендует «школьник». Тема ответа произвольна (по выбору мини группы). Ведущий может усложнить задачу, если введет правило «неожиданных вопросов», которые он сам или «экзаменаторы» задают по теме ответа.

3. Памятка (цель — ассимиляция опыта). На основе занятия дополняется «Памятка», в которой указываются критерии хорошего ответа. Памятка остается на стене в кабинете класса.

Занятие 4. Экзамен и здоровье

Необходимые материалы: бланки с контурными изображениями человека, цветные карандаши, плакат с контурным изображением человека, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель - постановка проблемы занятия). Организуется работа в малых группах. Каждая группа получает контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова — «перегрузка»). На плакате составляется обобщенный вариант. Некоторым группам не сразу понятно задание, им могут помочь наводящие вопросы.

2. «Первая помощь» (цель - создание условий для осознания путей заботы о собственном здоровье в период экзаменов). Организуется обсуждение: как помочь заштрихованным частям организма во время экзамена (например, помочь глазам — это значит читать в хорошо освещенном помещении, не читать лежа, читать в очках, если они тебе прописаны, воздержаться от длительного просмотра телевизора и работы на компьютере и т. д.). Результаты фиксируются на плакате. Готовый плакат должен получить название (в обсуждении). Он остается в кабинете класса.

3. Обобщение ведущего (цель — ассимиляция опыта). Ведущий кратко подводит итоги совместной работы.

Занятие 5. Как готовиться к экзамену?

Необходимые материалы: бумага для рисования, бланки с вопросами для обсуждения в группах, бланк с ответами, цветные карандаши, ножницы, скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель - постановка проблемы занятия). Ведущий сообщает тему занятия, рассказывает о том, почему она важна. Можно в качестве иллюстрации привести несколько примеров из жизненного опыта, подтверждающих необходимость правильной подготовки к экзаменам.

2. Обсуждение (цель - актуализация знаний по проблеме). Организуется работа в малых группах. Каждая группа получает бланк с вопросами:

- За сколько времени до экзамена нужно начинать готовиться к нему?
- В какое время дня лучше готовиться к экзамену?
- В какой обстановке следует готовиться к экзамену? Что может помочь в подготовке к экзамену?
- За какое время до начала экзамена следует приходить в школу?
- Каким по счету лучше отвечать?

Результаты обобщаются, ведущий рассказывает об универсальных правилах подготовки к экзаменам. Они вывешиваются в кабинете.

3. «Значок» (цель — психологическое завершение занятий). Каждый составляет эмблему на тему «К экзаменам готов!» Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятий. Ведущий

подводит итоги встреч, подчеркивая вклад каждого из ребят в достигнутый результат.

Литература

1. Сохранная Н.А. Готовимся к тестированию: психолого-педагогическое сопровождение. Мн.: Красико-Принт, 2006
2. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. Санкт-Петербург: Речь, 2004
3. Щербатых К.В. Экзаменационный стресс. Воронеж, 2000