

БУ ДПО РК
«Калмыцкий республиканский институт повышения квалификации
работников образования»

Кафедра педагогики и психологии

**Психологическая поддержка учащихся в период подготовки
и сдачи ЕГЭ, ГИА.**

Методические рекомендации

г.Элиста, 2016 г.

Составитель: Сангаджиева О.Б., старший преподаватель кафедры педагогики и психологии БУ ДПО РК «КРИПКРО»

Научный редактор: Мунчинова Л.Д., к.п.н., ректор БУ ДПО РК «Калмыцкий республиканский институт повышения квалификации работников образования»

Редакционная коллегия: Тепшинова С.О., к.п.н., проректор по НМР, Киришова В.Б., методист УМ и ИИО

Печатается по решению УМС БУ ДПО РК «Калмыцкий республиканский институт повышения квалификации работников образования»

В сборнике представлен материал по психологической поддержке учащихся в период подготовки и сдачи ГИА-9, ЕГЭ, в приложениях даются советы и рекомендации участникам образовательного процесса.

Рекомендуется педагогам, родителям учащихся, педагогам-психологам.

Издательство БУ ДПО РК «КРИПКРО»

Введение

Наступает пора экзаменов. Почти все боятся: дети, родители и педагоги. Как психологически подготовиться к экзамену, что мешает, что помогает? ЕГЭ радикально отличается от привычной формы проверки знаний, поэтому проблема психологической подготовки выпускников к новым аттестационным технологиям особо актуальна. В настоящее время проблема методического сопровождения предметной подготовки к ГИА, ЕГЭ в целом достаточно освещена, тогда как психологический компонент данной подготовки всё ещё остаётся мало разработанной областью психолого-педагогической теории и практики.

Подготовка к ЕГЭ является одной из основных проблем выпускников. По своей сути ЕГЭ является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ

Подготовка к ЕГЭ, как правило, идёт на протяжении последних лет обучения. Учителя стараются подготовить школьников с помощью заданий в форме тестов, дополнительных занятий. Кроме того, старшеклассники посещают курсы, покупают различные пособия для подготовки к ЕГЭ, родители нанимают репетиторов. Всё направлено на достижение поставленной цели – сдачи ЕГЭ и поступления в ВУЗ, но степень тревожности, напряжения у выпускников не снижается. В свою очередь, повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания, работоспособности. Тревога - это весьма энергоёмкое занятие. Чем больше ребёнок тревожится, тем меньше сил у него остаётся на учебную деятельность.

Совершенно очевидно, что перед педагогами-психологами, педагогами и родителями встаёт проблема охраны психического здоровья школьников, для решения которой необходима система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей школьников.

Психологическое сопровождение учащихся в период подготовки к экзаменам ведётся по двум направлениям: научить школьников учиться и научиться справляться с эмоциональными переживаниями. Эта работа ведётся с начала учебного года, когда формируются группы подготовки к экзаменам в 9, 11 классах по различным предметам.

На первых занятиях учащимся даётся информация рекомендации, как распределить учебный материал для подготовки в течение подготовительных занятий. Выделяются различия в подготовке к устным и письменным экзаменам. Педагогом-психологом разрабатываются рекомендации по подготовке к экзаменам, и они вывешиваются на стендах в предметных кабинетах.

Целью второго направления работы является обучение стратегиям поведения в стрессовой ситуации экзамена. Вырабатывается конструктивное отношение к экзаменам у учеников, педагогов, родителей не как к испытаниям, а как возможности проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести опыт подготовки и сдачи экзаменов. Роль педагога-психолога помочь созданию позитивного эмоционального настроения школьников на экзамен; снизить экзаменационные страхи,

тревогу; обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов. Для этого используются беседы с детьми и родителями, тренинги, индивидуальные психотерапевтические консультации, имаготренинг.

Процедура прохождения ГИА, ЕГЭ – деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций. Эта процедура во многом имеет инновационный для подростков характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

По результатам тестирования, наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: умении анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Таким образом, условно можно выделить три группы трудностей ЕГЭ для детей:

1. Познавательные – связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным объёмом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета.
2. Личностные – обусловленные особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его собственными реакциями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку взрослых.
3. Процессуальные – связанные с самой процедурой единого государственного экзамена и отсутствием чёткой стратегии деятельности.
4. Вместе с тем, ряд задач подготовки к ЕГЭ, таких, как снижение высокого уровня тревоги у учащихся, родителей и педагогов, специфические особенности процедуры ЕГЭ, повышение уверенности в себе, вполне может решаться силами психологической службы, что будет способствовать более успешной сдаче экзамена.

Данная деятельность может вестись во всех направлениях психологического сопровождения: психодиагностика, психологическое просвещение и профилактика, психологическое консультирование и коррекционно-развивающая деятельность со всеми участниками учебно-воспитательного процесса: учащимися, родителями, педагогами

Психологическое сопровождение учеников реализуется следующими способами:

1. Психологическая диагностика. Проведение фронтальной диагностики учащихся выпускных классов: выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности. По результатам проведенной диагностики педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения. На этом этапе можно сформировать группу поддержки, состоящую

из детей, у которых могут возникнуть трудности в подготовке к экзаменам. Работа с группой поддержки может вестись в рамках индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий корректирующей направленности.

2. **Индивидуальное и групповое консультирование учащихся.** Проведение консультативной работы с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче ГИА-9 и ЕГЭ: Снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей;

3. **Тренинговые занятия с учащимися.** Групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомление с процедурой сдачи экзаменов, проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности), выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности). Один из этапов подготовки к экзаменам – это мысленная репетиция сдачи экзамена. Имаготренинг (мысленная репетиция) предстоящего экзамена в состоянии релаксации. В это состояние ученик входит сам или с помощью психолога. Затем углубляется состояние релаксации, и ученик мысленно представляет самое удачное выступление на уроке или выполнение письменного задания. Далее мысленно проигрывается ситуация предстоящего экзамена, начиная с вечера накануне экзамена и до полного его завершения. Это помогает снять повышенную тревожность и выявить неосознаваемые проблемы ученика. Мысленная репетиция позволяет воспроизвести чувства и осознать на уровне физических ощущений тела дискомфортные ситуации в предстоящем испытании.

По отзывам выпускников, имаготренинг дает хороший результат.

4. **Информационная поддержка.** Составление, выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного направления также рекомендуется оформление информационного стенда для учеников («Сдаем ГИА и ЕГЭ», «В день экзамена» и т.п.).

На этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные **формы** психологической поддержки:

1. **Групповые психологические занятия** для различных категорий учеников (например, для подростков с трудностями организации деятельности). Цель этих занятий: выработка необходимых навыков. Очень важно, чтобы занятия носили дифференцированный характер, т.е., чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности.

2. **Индивидуальные консультации выпускников.** Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности имеют в основном личностный характер (например, тревожные ученики или перфекционисты).

3. **Составление рекомендаций для учащихся.** Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию. Очень важно фиксировать эти

рекомендации в письменной форме, чтобы подростки могли их использовать в качестве памятки.

Экзамены - ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а напротив, мешает подготовке. Следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Трудности	Показатели	Навыки	Особенности
Процессуальные	Знание о процедуре ЕГЭ	Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника	Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлён, значит, вооружён». Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок знает, какая процедура его ожидает (средний уровень влияния).
Когнитивные	Внимание	Умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами	Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и опечаток при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок внимателен (высокий уровень влияния).
	Логика	Умение строить логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях	Помогает правильно понять задания, связанно и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в тестах, если не уверен в правильности выбора. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет логически мыслить (высокий уровень влияния).
	Память	Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена	Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание.
Личностные	Интроверсия	Самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы,	В ситуации ЕГЭ, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка оказываться не будет.

		<p>навыки самостоятельной работы с письменной информацией. Письменная форма ответов более привычна и помогает лучше ответить на вопрос (есть время подумать, правильно сформулировать ответ) по сравнению с устной формой.</p>	<p>Можно рассчитывать только на себя. Отвлекаться на других людей и знакомиться с ними в надежде на помощь – нет времени и возможности. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет собранно и самостоятельно работать с информацией и письменно излагать ответы (высокий уровень влияния).</p>
	Организованность	<p>Умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя.</p>	<p>Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность опусок. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок выбирает верные стратегии планирования времени (средний уровень влияния).</p>
	Эмоциональная стабильность	<p>Уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах.</p>	<p>Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что школьник забывает знакомый материал, становится менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет справляться с волнением или экзамен не вызывает у него тревоги, т.е. он уверен в себе, своих способностях. Уровень влияния зависит от предмета: на математике волнение сказывается более негативно, нежели на экзамене по русскому языку.</p>

Основные формы работы:

1. Родительские собрания

Особую роль в подготовке к экзаменам играют родители. Они тревожатся, волнуются больше, чем их дети. Как пишет М.Чибисова, кандидат психологических

наук, «помимо простой родительской любви и заботы, здесь кроется один важный момент: успешность ребенка – это показатель успешности и компетентности родителей, как в их собственных глазах, так и в глазах социума.» Всем известен феномен родительского соревнования. Какова роль родителей в подготовке детей к экзаменам?

Прежде всего – это проговаривание родительских страхов и опасений.

Информация о процедуре и правилах проведения экзаменов дается на родительских собраниях, а обсуждение ведется на классных собраниях, где родители обмениваются своими переживаниями, страхами и жизненным опытом разрешения проблем. Именно родители во многом ориентируют детей на выбор предмета, который они сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. Прежде всего, сами родители, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ЕГЭ и ГИА, а недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре ЕГЭ и ГИА, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.

2. Психологические уроки

Каждому человеку на протяжении своей жизни приходится сдавать экзамены. Психологические уроки проводятся с целью практической помощи учащимся в организации их работы по подготовке и успешной сдачи экзаменов. Уроки проходят в форме *практикума самовоспитания*, т.е. ученики не просто заслушивают рекомендации, но и анализируют свой опыт подготовки и сдачи экзаменов, оценивая важность каждой рекомендации, а в ходе дальнейшей самостоятельной работы намечают пути улучшения своей деятельности и используют при подготовке и сдаче экзаменов.

3. Групповые занятия

Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ЕГЭ и ГИА является фронтальная подготовка детей, предоставляющая необходимую информацию и направленная на выработку индивидуального стиля работы и профилактику экзаменационной тревожности. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к ЕГЭ или ГИА являются групповые занятия. Основное содержание занятий направлено на проживание, получение определённого опыта. Используются особые методы работы: мини-группы, групповая дискуссия, элементы аутотренинга, ролевое моделирование.

Навыки, необходимые для успешной подготовки к экзаменам.

Для выявления трудностей при подготовке к экзаменам у выпускников одним из важнейших направлений работы педагога-психолога является диагностика уровня развития психических процессов, эмоционального состояния выпускников.

Психодиагностическая таблица определения трудностей в обучении.

Типичные трудности	Недостаточный уровень развития произвольности и самоорганизации	Несформированность учебной мотивации, познавательной активности	Высокий уровень тревожности	Низкий уровень самооценки неуверенность в себе	Акцентуация характера	Низкая подвижность низкая лабильность психических функций	Трудности, связанные с недостаточным уровнем развития познавательной сферы
Психодиагностический инструментарий	Методики Локус контроля Дж. Роттер; «Проверь свою организованность» Е. И. Комарова	Методики «Мотивационный профиль» Гусева Е.А. «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг (модификация) А.Д. Андреевой	Методики «Опросник школьной тревожности Филипса» «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг (модификация) А.Д. Андреевой	Методика «Диагностика уровня самооценки личности». Г. Н. Казанцевой	Методика Адаптированный подростковый вариант опросника Шмишека (12-18 лет) (описание типов по А. Е. Личко)	Методика ШАС	Методика ШТУР

Реализация психологического сопровождения подготовки выпускников к экзаменам в формате ГИА-9 и ЕГЭ ведется по трем основным направлениям: работа с учениками, педагогами и родителями. По каждому направлению задачи реализации психологического сопровождения будут различаться.

Основная цель психологической подготовки учеников к ГИА-9, ЕГЭ – ознакомление выпускников с процедурой ГИА и ЕГЭ, формирование у них адекватного реалистичного мнения о ГИА и ЕГЭ и определение конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Проанализировав специфику проживания предэкзаменационного периода участниками образовательного процесса, обозначим следующие задачи работы педагогов образовательных организаций по психологической подготовке к ГИА, ЕГЭ:

- Определение меры ответственности родителей, педагогов, учащихся за подготовку к сдаче ЕГЭ и сам процесс участия в ГИА, ЕГЭ.
- Формирование у участников образовательного процесса реалистичной картины ГИА, ЕГЭ;
- Поддержка учащихся, испытывающих тревогу до, в процессе и после сдачи ГИА, ЕГЭ.

Таким образом, психологическая подготовка к экзаменам – это большая, длительная работа не только педагога-психолога с детьми, но и всего педагогического коллектива и родителей. А результаты её показывают успешность выпускных экзаменов.

Список используемой литературы:

1. М. А. Павлова, О. С. Гришанова «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» - Волгоград: Учитель, 2009
2. М. Ю. Чибисова «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» - М: Генезис, 2009
3. Н. В. Коротченко Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М: Паганель, 2011;.
4. Газета «Школьный психолог» № 8, 2006, статьи: «Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ» Е. Чеботарева, «Можно ли убежать от стресса?» И. Левина-Домбровская, «Психопрофилактика экзаменов: приемы и рассуждения» С. Поляков, М. Ерхова, «Антистрессовый классный час»
5. Филагова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ.
6. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ.
7. Костенко С.И., Пухова Н.В., Москвина А.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ.
8. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день/ 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Новая школа: АСТ-Пресс, 1998.
9. Журнал «Завуч», №8, 1999.
10. «Школьный психолог», №13, №15, 2004.

Интернет – ресурсы:

1. [http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
2. <http:// www.proforientator.ru>
3. <http:// menobr.ru>

Советы родителям.

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче Единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка,
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей,
- Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

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 более вероятности допущения ошибок.

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

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

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). Большое значение имеет тренинг ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных экзаменов.

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 тестирование.

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

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

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

- Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

Как помочь своему ребёнку подготовиться к сдаче экзаменов

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для выпускников. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Помощь

взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации.

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

- Прочитайте список вопросов к тестированию. Не стесняйтесь признаться ребенку, 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 зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

- Договоритесь с ребенком, 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, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит.

- В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов вступительных задач по математике из справочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы 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 работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

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

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего,

должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности.

Помните, что недостаток положительного стимулирования и преобладания отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Чтобы помочь своему ребенку в подготовке и сдаче тестирования, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите вуз, в который будет поступать ваш ребенок.

Подберите оптимальные решения ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене, учитывая индивидуальные психологические и физиологические особенности вашего ребенка. Найти сегодня литературу по аутотренингам, саморегуляции, ауторелаксации не составит большого труда для вас. Постарайтесь сами научиться, а также научить своего ребенка приемам расслабления и саморегуляции. Проиграйте соответствующую ситуацию, в которой это умение пригодится вашему ребенку на экзамене.

Очень важна ваша психологическая поддержка выпускнику, если он не поступит в вуз. В ситуации неуспеха выпускник остро испытывает чувство разочарования, обиды, вины за неопределенные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить напряженное состояние выпускника, вызванное возникшей проблемой, обязаны родители. Необходимо вместе с ним продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя её.

Умение сконцентрироваться на положительном в любой ситуации поможет успокоиться, сориентироваться и найти правильное решение, снизить субъективную значимость проблемной ситуации. Не стоит идти на поводу своих страстей и эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблемы для себя и ребенка, например, скажите: «Это для меня не так важно, как здоровье моего ребенка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Все можно исправить!».

Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда есть проблемы; решив одну проблему, человек сталкивается с другой; уходя от одних проблем, он обязательно найдет новые проблемы. Очень много можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: «Я должен», «Я могу». Человек предрекает себе успех, предпринимая действия с самоориентацией на достижение позитивного результата.

Анкета для родителей

Пожалуйста, отметьте, присущи ли вашему ребенку перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.

№	Утверждение	Да	Нет
1	Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого		
2	Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом		
3	Решение по какому-либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая на других		
4	Всегда и во всем исполнитель.		
5	Часто бывает несдержанным		
6	Хорошо делает по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагает редко		
7	К успехам или неудачам в школе относится равнодушно		
8	В своих делах и действиях часто надеется на «авось»		
9	Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому-либо другому		
10	Часто перепроверяет, постоянно что-то исправляет		
11	Перед выполнением чего-либо требуется период раскачки		
12	При выполнении какой-либо работы может то очень быстро ее сделать, то, постоянно отвлекаясь, медленнее		
13	Выполненную работу обычно не проверяет		
14	Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша, теребит волосы и т.д.		
15	При выполнении какой-либо работы очень быстро устает		
16	Всегда и во всем претендует на самые высокие результаты		
17	Часто бывает неаккуратным		
18	При необходимости поменять вид работы или род деятельности делает это с трудом		
19	Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо		
20	Чаще поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко		
21	Часто отвлекается при выполнении какой-либо работы		
22	В работе часто бывает небрежен		
23	Всегда стремится получать только отличные оценки		
24	Всегда и во всем медлителен и малоподвижен		

25	Обычно в начале делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится все медленнее и медленнее		
26	Старается всё делать быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает ошибки		
27	Всегда стремится быть и выполнять всё лучше всех		
28	Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха		
29	Постоянно требует подтверждения правильности выполнения чего-либо		
30	Равнодушен к результатам работы		
31	Заранее свои действия планирует с трудом		
32	Часто жалуется на усталость		
33	Все делает медленно, но основательно		

Обработка результатов

Засчитываются только утвердительные ответы. Наличие 3-4 плюсов в шкале позволяет говорить о наличии трудности.

Трудности	Ответы «да» на вопросы	Трудности	Ответ «да» на вопросы
Инфантильные дети	1,8,13,30	Дети с трудностями произвольности и самоорганизации	12,19,21,31
Тревожные дети	2,10,14,29	Астеничные дети	15,25,29,32
Неуверенные дети	3,6,9,20	Гипертимные дети	5,7,17,22,26
«Отличники» и перфекционисты	4,16,23,27	Застревающие дети	11,18,24,33

1. Инфантильные дети

Краткая психологическая характеристика. Такие дети отличаются низким уровнем самоконтроля, волевых процессов. Они не могут сосредоточиться, не обладают сформированной познавательной мотивацией. Для них характерен внешний локус контроля: они часто приписывают причины происходящего с ними окружающим, фактору случайности. Возникают трудности с принятием ответственности за результаты экзамена. Описывая причины собственных неудач, такие дети часто говорят: «Меня плохо учили», «У меня отбили интерес к учебе». Безответственность ребенка может подкрепляться тем, что родители берут на себя ответственность за процесс подготовки к экзамену. Недооценка важности экзамена, возможные последствия низких оценок. Самооценка их часто неадекватно завышена.

Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена. Трудно заставить себя готовиться к экзамену. Им свойственна апелляция к «высшим» силам вместо опоры на собственные возможности. Они испытывают трудности с выделением главного,

планированием и организацией своей деятельности. Отсутствует система мышления. В стрессовой ситуации экзамена не могут принять собственное решение. Могут сдать КИМ задолго до завершения времени экзамена, не проверив работу и не попытавшись ответить на те вопросы, ответы на которые требуют усилий.

Факторы, способствующие возникновению данной трудности. Такие дети – продукты семейного воспитания. Две системы воспитания: потворствующая и доминирующая гиперопека.

Стратегия поддержки. Очень важно возложить на ребенка ответственность за подготовку к экзамену. При этом необходимо понимать, что, если ребенок не имеет опыта ответственности, он не сможет начать сразу отвечать за все разнообразные виды деятельности. Активизировать позицию инфантильного ребенка надо постепенно.

Важно чтобы родители не брали на себя устранение последствий поступков ребенка. При работе с учебным материалом детям необходимо давать алгоритмы подготовки в виде схем. Оптимальная стратегия подготовки – начать с трудного (пробелов), а потом переходить к знакомому. Важно разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги и заканчивать работу на позитиве, не дожидаясь возникновения чувства отвращения. Установление регламента времени.

В работе с инфантильными детьми очень важно не злоупотреблять словесными способами воздействия. Если родители реализуют стиль воспитания по типу потворствующего, следует рекомендовать им сформулировать четкие требования к ребенку и следить за их выполнением. Если по типу доминирующей гиперопеки, то необходимо ограничить количество требований и замечаний, больше интересоваться мнением ребенка, учитывая его собственные интересы. Важно не отвлекать ребенка от задания, пока он не закончит. Помогать структурировать время и создавать внешние опоры.

2. Тревожные дети.

Краткая психологическая характеристика. Повышенная школьная тревожность, оказывающая дезорганизующее влияние на учебную деятельность ребенка, выражается в волнении, в повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценке. Ребенок чувствует собственную неадекватность, неполноценность. Учебный процесс сопряжен с эмоциональным напряжением. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде. Оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий в школе.

Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена. Ребенку трудно контролировать свое эмоциональное состояние, отсюда возникают сложности с концентрацией. Состояние экзамена может приводить к дезорганизации деятельности, росту утомляемости, снижению работоспособности. Наиболее сложной стороной ЕГЭ для таких детей является отсутствие эмоционального контакта со взрослыми.

Факторы, способствующие возникновению данной трудности. Большое влияние на формирование тревожности у ребенка оказывает эмоциональная обстановка в семье. Если сам родитель склонен воспринимать экзамен как ситуацию потенциально опасную, он тем самым способствует повышению тревожности у ребенка.

Стратегия поддержки. Важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Задача взрослого – создание ситуации успеха, поощрения, поддержка.

Необходимо научить ребенка приемам самоорганизации. Релаксации, аутотренинга, обязательно познакомить с процедурой ЕГЭ. Большое значение имеет беседа с близким человеком, направленная на обеспечение эмоционально благоприятной обстановки.

В качестве подготовки тревожных детей можно рекомендовать проведение открытых уроков с приглашением незнакомых людей, рекомендовать детям придерживаться определенного стиля поведения. Большое значение имеет благоприятный климат в семье.

3. Неуверенные дети.

Краткая психологическая характеристика. Дети не умеют опираться на собственное мнение и склонны прибегать к помощи других людей. Они не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают трудности при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. Неуверенные дети часто не могут подолгу приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена. Такие дети испытывают затруднения во время любого экзамена. На ЕГЭ они не могут выбрать самостоятельную стратегию деятельности.

Факторы, способствующие возникновению данной трудности. Неуверенность возникает чаще всего при воспитании по типу доминирующей гиперопеки. Критика и замечания приводят к тому, что ребенок, даже при достаточном уровне знаний, не верит в собственные способности.

Стратегия поддержки. Необходимо, чтобы ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми надо воздерживаться от советов и рекомендаций. Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение. Взрослый должен создать ситуацию успеха. Ни в коем случае нельзя говорить фразы «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит его тревогу. Родителям таких детей необходимо уменьшить долю контроля за ребенком и выражать ему поддержку в случаях, когда он принимает самостоятельное решение.

4. Дети – отличники и перфекционисты

Краткая психологическая характеристика. Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех. Они очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают должно быть замечено и получена самая высокая оценка. Они должны быть лучшими из лучших.

Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена. Во время экзамена им нужно сделать все задания. Причем безошибочно. Для них сложно пропустить

задание, если они не могут с ним справиться. Они испытывают сильную тревогу, стремятся получить поддержку. Им также трудно контролировать свое эмоциональное состояние.

Факторы, способствующие возникновению данной трудности. Если родители проявляют внимание преимущественно к учебной успешности ребенка и поощряют его только за хорошие оценки, это может привести к тому, что у ребенка формируется установка: «Я хороший, только если я хорошо учусь». Высокая успеваемость ребенка является для родителя важным критерием его собственной успешности.

Стратегия поддержки. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Для получения отличной оценки не надо выполнять все задания. Необходимо проинформировать таких детей о необходимом минимуме набранных баллов, помочь им расставить приоритеты и скорректировать ожидания. Надо научить их планировать работу по времени. Необходимо избегать сравнения с другими и снизить субъективную значимость ЕГЭ. Необходимо, чтобы родители выражали свою любовь независимо от его учебных успехов.

Приложение №3

Советы выпускникам: Как подготовиться к сдаче экзаменов

Подготовка к экзамену:

- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

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

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

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. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых ручек с черными чернилами.

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! Жёсткие 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 чётко, 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 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 (решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даёт тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании. 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 пройти 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.

Памятка Психологическое сопровождение ЕГЭ

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

1. Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
2. Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность?
3. Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться?
4. Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;
5. Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
6. Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
7. Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
8. Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.

Используй такие формулы самовнушений:

- Я уверенно сдам ЕГЭ.
- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь.
- Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, запишутся в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

Приложение №4

Рекомендации педагогам по психологической подготовке учащихся к ЕГЭ, ГИА.

Активно вводите тестовые технологии в систему обучения, используя рекомендованные сборники тестовых заданий, для оценивания уровня усвоения материала и отработки навыка их выполнения.

Тренировки в выполнении тестовых заданий позволят реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

Основную часть работы проводите заранее, отработывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачётов, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Ознакомьте учащихся с методикой подготовки к экзаменам. Помните: зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. На практике покажите им, как это делается.

Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.

Ознакомьте учащихся с методикой проведения единого государственного экзамена.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у них будет формироваться навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст им спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Посоветуйте ученикам во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.

Подбадривайте учащихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается.

Повышайте уверенность учащихся в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение учащихся, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования.