

Причины волнения выпускников

- Сомнение в полноте и прочности знаний;
- Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;
- Психофизические и личностные особенности: тревожность,
- Стресс незнакомой ситуации;
- Стресс ответственности перед родителями и школой.

Рекомендации родителям

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

Как подготовиться к сдаче ЕГЭ

1. Понижение уровня тревожности

Тревогу вызывает не только возлагаемая на ребенка ответственность, но и низкая информированность об условиях решения тестовых заданий, месте сдачи экзаменов и экзаменаторах. По сути, подросток оказывается в незнакомой обстановке рядом со взрослыми незнакомыми людьми под прицелом камер в ситуации проведения контрольного среза знаний, способного отразиться на всей дальнейшей жизни. Все это отвлекает внимание и активно расходует нервные ресурсы ребенка. Поэтому учителя и родители должны детально рассказать будущим выпускникам о том, как и где будет проходить экзамен, на что следует обратить внимание, а что нужно игнорировать. Для снижения тревожности хорошо помогают специальные приемы дыхательной гимнастики, насыщающие организм кислородом.

2. Обеспечение комфортных условий подготовки к ЕГЭ

В комнате должно быть свежо (можно заниматься и на улице, но в тихом и уединенном месте) и чисто. В поле зрения

3. Составление плана на каждый день подготовки

Он должен быть выполним и предельно ясен. В нем нужно указать темы и разделы, планируемые к изучению, и предусмотреть время на проверку знаний. Начинать повтор изученного в рамках школьной программы материала нужно исходя из особенностей ребенка. Некоторые изначально расположены на покорение трудных тем, а другие начинают с того, что дается им легко. Главное — понять материал, разложить его по полочкам с помощью опорных схем, а не зазубрить. Иначе есть риск просто забыть непонятое.

4. Чередование занятий

Не стоит все время сидеть над учебниками в страхе не успеть охватить весь нужный материал. Интеллектуальную деятельность обязательно нужно сменять на двигательную, давая мозгу отдохнуть и расслабиться. Тогда запоминание и осмысление будут проходить результативнее.

5. Вера в собственные силы и возможности

Позитивный настрой — это универсальное лекарство от многих проблем. Нужно помнить, что часто при правильном мировоззрении, задействуются резервные силы организма, способные помочь экзаменуемому дать верный ответ путем построения логических причинно-следственных связей. Выпускной ЕГЭ — напряженное испытание для всех участников этого процесса. Волнуются родители, учителя и подростки. Задача взрослых — ненавязчиво стимулировать мотивацию ученика к получению хорошего результата, оказывать ему любую

Рецепты 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!

Начни с легкого!

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай!

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

Читай задание 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

Думай только о текущем задании!

Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

Исключай!

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени 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 легким, то интуиции следует доверять! При

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа п. Зеленоборск»



Памятка для родителей и выпускников

*Психологическая
подготовка
к сдаче ЕГЭ*

