

## Памятки для выпускников и учителей по ГИА

Советы психолога

### Экзамены

(в строгом переводе с латыни - испытания)-это не просто "отбарабанил" и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

- ✓ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- ✓ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
- ✓ Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты - "жаворонок" или "сова", 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 будут пройдены.
- ✓ Начни с самого трудного - с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если 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 этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- ✓ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

✓ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, 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.

✓ В процессе обучения и последующем отчёте о его результатах большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать, то есть ясное представление о том, как лучше всего реализовать желаемое или необходимое.

### 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 настроя. 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 (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3-4 часа.

### Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

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

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на

вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, 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!

Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

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

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов 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 (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст 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 баллы.

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

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

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

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

**ПОМНИ:**

- ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ГИА руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;
- ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение двух дней после объявления результата экзамена.

Как помочь ученикам в процессе подготовки к ГИА

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать.

Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволят учащимся реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.

Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе - это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей. В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ "желаемого будущего" во всех подробностях - как он, волнуясь, входит в класс, садится

на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале - они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый "доведение до абсурда". Главная задача - как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем - напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием - это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприветливым - возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

5. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект - это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта - на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

6. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

#### Ритмичное четырехфазное дыхание

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение "горячей монетки").

Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Аутогенная тренировка (3-5 минут) Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле "Я спокоен".

Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: "Правая рука тяжелая".

Затем повторите исходную формулу: "Я спокоен".

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: "Левая рука тяжелая".

Снова повторите мысленно: "Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!"

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

## ПАМЯТКА ОРГАНИЗАТОРАМ ПРОВЕДЕНИЯ ГИА

Успех любой деятельности в значительной степени зависит от условий и организации этой деятельности. Введение экзаменационных процедур, основанных на технологии тестирования, требует учета особых организационных моментов. Проводя анкетирование выпускников образовательных учреждений, уже сдававших экзамены в форме ГИА, психологи выявили факторы, мешающие им во время проведения ГИА и влияющие на их эмоциональное состояние.

Среди внешних факторов, мешающих работе учащихся, выявлены:

шум в аудитории;

негромкий голос организаторов проведения ГИА в аудитории;

яркая одежда организаторов проведения ГИА в аудитории;

стук каблуков.

1. Объясняйте правила заполнения бланков последовательно, четко и не спеша, чтобы облегчить учащимся понимание инструкции.

2. Наибольший вред учащимся причиняет монотонность вашей речи. Акцентируйте важные слова как способ привлечения и удержания внимания выпускников. Используйте с этой целью такие приемы, как изменение темпа речи и интонирование. Это придаст выразительность вашим словам. Если вы хотите подчеркнуть что-то, уменьшите темп и используйте приемы выразительной речи.

3. Старайтесь дать ответы на все вопросы, заданные учащимися. Перед могут получить от вас ответ и на какие вопросы вы не имеете права отвечать.

4. Учащемуся, задавшему вопрос, отвечайте индивидуально. Это поможет избежать шума в аудитории, так мешающего учащимся сосредоточиться на выполнении задания.

5. Подбирая себе одежду, помните, что цветное пятно может поднять настроение и, наоборот, сочетание некоторых цветов может вызвать раздражение окружающих. Постарайтесь избежать чересчур ярких, кричащих цветосочетаний, слишком вызывающих деталей костюма. Выберите туфли на "мягком" каблуке.

Своим поведением во время проведения экзамена показывайте пример выпускникам: сдерживайте свои эмоции. Ситуация экзамена уже сама по себе вызывает эмоциональное напряжение у экзаменуемых. Ваши реакции могут усилить состояние напряженности и беспокойства.

При опросе учащиеся отмечали, что во время сдачи экзамена они находятся в состоянии беспокойства, переживают отсутствие безопасности, нуждаются в подбадривании. Именно поэтому ваш стиль общения во время экзамена должен способствовать ослаблению отрицательных переживаний учащихся. Проанализируйте свой стиль общения, постарайтесь не стать дополнительной причиной волнения выпускников.

**Не используйте в общении с учащимися:**

Угрозы ("Если ты не прекратишь ..."). Это может вызвать сопротивление, привести к вспышкам раздражения с их стороны. Выйдя из-под вашего контроля, ситуация может вылиться в конфликт. Если выпускник вызывает у вас своим поведением отрицательные эмоции, сообщите ему об этом. Не стоит подавлять гнев, сохранять спокойствие при сильном волнении. Через некоторое время чувство, как правило, прорывается и облекается в резкие слова или действия. Скажите о своих чувствах учащемуся, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, о его поведении.

Критику ("Сколько раз уже говорили...", "Слушать надо было..."). Такие высказывания негативно влияют на состояние того, к кому обращаются. Под влиянием высказываний

такого рода учащийся будет окончательно выбит из равновесия, может перестать думать и выполнять задания.

Будьте готовы к тому, что всегда могут возникнуть вопросы, на которые придется дать ответ несколько раз: многие выпускники просто не слышат ответов, которые вы даете другим учащимся, или в силу разных причин пропустили то, что вы говорили для всех.

Мораль, нравоучения, проповеди ("Ты обязан вести себя как подобает"). Обычно из таких фраз учащиеся не узнают ничего нового. Ничего не изменится оттого, что они услышат это в сто первый раз. Если вы хотите напомнить правило поведения, то предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Например, стоит сказать: "В ситуации сдачи экзамена разговаривать нельзя". Высмеивание ("Не будь лапшой...", "Что за тупица..."). Это лучший способ помочь учащемуся разувериться в своих силах. Такими высказываниями вы продемонстрируете

лишь уход от разговора. Старайтесь контролировать свои высказывания и не использовать подобные фразы в разговоре с учащимися.

Уговоры ("Успокойся, это неважно"). Подобные высказывания нисколько не поддерживают учащегося. Они говорят лишь о том, что вы хотите, чтобы учащийся перестал испытывать те чувства, которые он испытывает в данный момент. Лучше озвучить чувства учащегося: "Я понимаю тебя, ты тревожишься (переживаешь, расстроен...)" и предложить ему вспомнить любой приемлемый для него способ снятия эмоционального напряжения.

Не забывайте, что главное препятствие на пути эффективного общения - это автоматические ответы. Поэтому старайтесь уточнить трудности, возникшие у учащегося, при помощи наводящих вопросов.