

Основные направления психолого-педагогической подготовки к ЕГЭ

1. **Психолого-педагогическое просвещение** всех участников ЕГЭ состоит в предоставлении информации о цели, задачах, принципах, требованиях, правилах и сроках проведения и т.д.
2. **Психолого-педагогическая подготовка** всех участников ЕГЭ, заключающаяся в работе с учителями, учениками и их родителями, состоящей из формирования положительного отношения всех участников ЕГЭ, разрешения прогнозируемых трудностей, формирования и развития определенных знаний, умений и навыков, необходимых для ЕГЭ.
3. **Подготовка учащихся к тестированию** связана с развитием у учащихся умения работать с различными видами тестовых заданий, а у педагогов умения разрабатывать и использовать тесты школьных достижений в учебном процессе.

Исходя из вышесказанного, можно выделить также следующие направления работы по психолого-педагогической подготовке в процессе предметной подготовки учащихся к ЕГЭ: формирование умения решать задания разного уровня; развитие мотивации и целеполагания; формирование положительного отношения; становление определенной жизненной позиции; формирование роли участника экзамена; формирование самоконтроля, самооценки и уверенности.

В связи с тем, что технология и методика оценки учебных достижений, используемые ЕГЭ, имеет форму тестирования, в основе которой лежат три типа тестовых заданий: задания с выбором правильного ответа из нескольких предложенных (часть А); задания, требующие краткого ответа (часть В); задания с развернутым ответом (часть С), возникает необходимость развития у учащихся умения работать с такими тестами.

Своевременная психолого-педагогическая и предметная подготовка к единому государственному экзамену будет способствовать успешному решению заданий, предлагаемых ЕГЭ.

Обозначение распределения ответственности по проблеме подготовки к экзамену

Проблема распределения ответственности между родителями и школой по поводу трудностей ребенка – одна из острейших проблем в психолого-педагогической практике. Можно встретить две крайности этого явления: с одной стороны попытку возложить ответственность за ребенка на школу («Я вам отдал, вы и воспитывайте»), с другой стороны – стремление школы сделать ответственным родителя («Займитесь вашим ребенком»). Ситуация экзамена, безусловно, обостряет подобные противоречия.

Важна позиция, которая декларируется и предъявляется школой: «Мы вместе помогаем нашим детям подготовиться к экзамену». Для достижения этой цели возможно проведение тематического родительского собрания, на

котором родители знакомятся с информацией о содержании и структуре подготовки к экзамену, реализуемой в школе, которое позволяет осмыслить свою долю ответственности в этом сложном процессе.

Для проведения собрания необходимо привлекать специалистов, занятых подготовкой выпускников: завуча, учителей-предметников и т.д. Такая форма позволяет высветить два компонента: информационный, во время которого сотрудники школы предоставляют данные о сути экзамена и организации подготовки к нему (расписание консультаций и т.д.), и интерактивный, обеспечивающий родителям возможность в дискуссионном формате обсудить собственный вклад в процесс подготовки ребёнка к экзамену.

Родителям можно предложить следующую инструкцию: «У каждого из нас есть собственные идеи и предложения о том, как помогать детям готовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас и, в конечном счете, научит нас, как лучше помочь детям».

Родителей нужно разделить на группы по 5-6 человек. Каждой группе дать лист бумаги и ручку и объяснить задание: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать, записать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помогать своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача – просто «накидать» их как можно больше».

Формирование адекватного реалистичного мнения родителей о ЕГЭ: работа с «мифами»

Основная цель проработки – осознание существующего предубеждения и обсудить их в группе, что позволяет сформировать более позитивное отношение к ЕГЭ.

Оптимальный метод, позволяющий достичь этой цели – групповая дискуссия, в которой главным становится не достижение единой позиции, а свободное обсуждение мнений по обозначенному ведущим вопросу. Важно помнить о формировании предельно позитивного отношения. Такое обсуждение позволяет выразить собственные страхи и тревоги и поделиться своими соображениями с другими членами группы и в конечном счете найти ресурсные моменты в данной форме экзамена. Для ведущего также необходимо владеть фактической информацией, с помощью которой он может проиллюстрировать обсуждение темы.

Упражнение «Шкала согласия»

Вариант 1. Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Затем предлагает участникам различные утверждения и просит занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с этим утверждением. Далее ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

Вариант 2. Шкалы рисуются на бумаге, а участников просят обозначить свою позицию в виде точки. В остальном, упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия и несогласия:

- *Я много знаю о процедуре проведения ЕГЭ.*
- *ЕГЭ предоставляет школьникам новые возможности.*
- *Сдать ЕГЭ моему ребенку по силам.*

Формирование конструктивной деятельности на экзамене

Опыт сдачи пробных или репетиционных экзаменов не позволяет ребенку сформулировать для себя наиболее продуктивную стратегию деятельности.

Достичь этой цели можно в различных формах.

Фронтальная форма (охвачены все выпускники). В этом случае подготовка может происходить в виде классных часов или психологических занятий. Достоинство такой формы – возможность охватить большое количество учащихся и экономия времени, недостаток – невозможность обеспечить индивидуальный подход.

Индивидуальная форма (консультации) максимально обеспечивает адресность рекомендаций, но она более трудоёмка.

Групповая форма предполагает, что с 8-10 учащимися работает психолог. Критерием для деления могут выступать схожие особенности учебной деятельности. Такая форма и экономична по времени и обеспечивает возможность дифференцированной работы по проблеме подготовки к экзамену.

Ниже представлены этапы формирования конструктивной деятельности на экзамене.

1. Анализ особенностей учебной деятельности: психолого-педагогическая диагностика (психолог), самоанализ ученика (анализ учеником особенностей своей учебной деятельности, выделение своих сильных и слабых сторон – ставит ученика в активную позицию, тем самым, повышая его ответственность); экспертные оценки педагогов (совместно с педагогом определяются сильные и слабые стороны выпускника).
2. Выделение «места наименьшего сопротивления». Например, для отличника таким местом может стать возможность выполнить минимально нужный объем заданий, отказавшись от других, или возможность пропустить задание, если он не может с ним справиться.
3. Разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов с учетом сильных и слабых сторон учебной деятельности выпускника. Здесь можно использовать дифференцированный подход, когда эта схема применяется к группе учащихся, а не только к отдельному ученику.

В качестве примера приведем отрывок из характеристики одной из групп риска:

Астенические дети

Основная характеристик астенических детей – высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и

резкое увеличивается количество ошибок.

Основные трудности. ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении длительного времени (трех часов), поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Рекомендации для родителей

На этапе подготовки. Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых ожиданий, которым ребенок не может соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется – таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях. Гулять, достаточно спать.

При формировании конструктивной стратегии деятельности на экзамене в качестве эффективного методического инструментария могут использоваться памятки – краткий перечень рекомендаций, направленный на помощь выпускнику или взрослым, его родителям, при решении той или иной проблемы.

После экзамена. С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время.

Психологическая поддержка подростка в семье, оказавшегося в трудной жизненной ситуации Уважаемые родители!

Помните, что психологическая поддержка подростка в семье, оказавшегося в трудной жизненной ситуации заключается в следующем.

1. Спокойно проанализируйте и объясните ребенку то, что произошло с ним, в доступной для него форме.
2. Помогите ему высказать свои чувства, выслушивая ребенка без вынесения каких-либо своих суждений или оценок.
3. Дайте понять ребенку, что переживание и слезы по поводу чего-то неприятного являются нормальным явлением и свойственны всем людям.
4. Дайте время ребенку для того, чтобы он мог обдумать происшедшее и более четко определить свое отношение и высказать свои чувства. Домашняя обстановка, возвращение к привычной повседневной деятельности может помочь в преодолении стрессового состояния.
5. Если ребенок испытывает страх, покажите ему, что его любят и всегда готовы защитить; в этот период очень важно, чтобы вся семья была вместе. Если отход ко сну сопровождается какими-либо отклонениями от привычного поведения, позвольте ребенку, например, спать с включенным светом.
6. Объясните ребенку, в зависимости от характера проблемной ситуации,

что происшедшее не является его виной или же в какой-то степени стало следствием его ошибки или заблуждения, которых следует избегать в дальнейшем.

7. Не критикуйте проявления регрессии, т. е. поведения, характерного для более ранних «детских» ступеней развития.

8. Позвольте ребенку выражать любые свои эмоции и не ждите от него, что он должен быть веселым и жизнерадостным.

9. Дайте возможность ребенку почувствовать, что он может сам управлять своей жизнью, — в частности, предоставьте ему возможность принимать самостоятельные решения по поводу своей одежды, еды и т. д.

10. Для того чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией, будьте достаточно сдержанными в плане выражения своих эмоций и чувств по поводу происшедшего, какими бы отрицательными они ни были.

КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ и выпускные экзамены. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, 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 одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. 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, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Задолго до экзаменов 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 повторения. 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 экзамену. 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 задавайте 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, необходимо помочь ребенку 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 ребенку репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЕГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, 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 неудобно, 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 работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

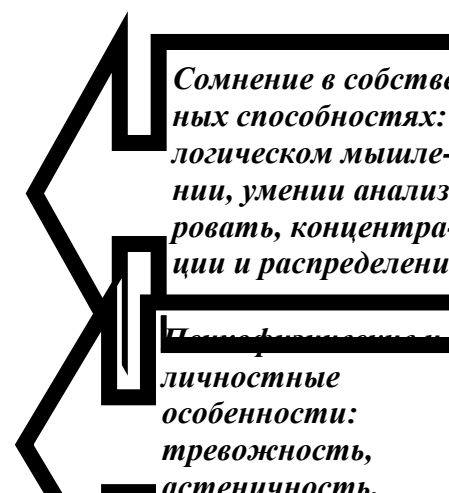
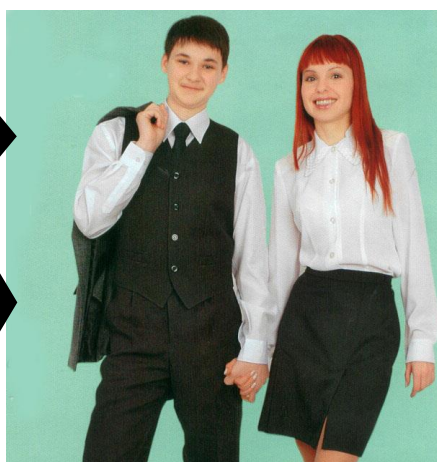
Психологическая поддержка выпускников, участвующих в Едином государственном экзамене.

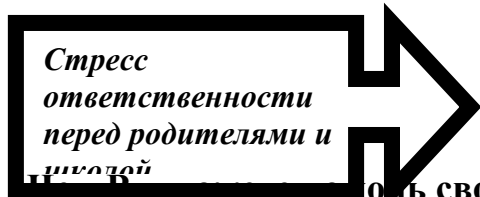
(памятка для родителей)

Уважаемые родители выпускника!

Ваши сын или дочь приняли важное решение – участвовать в Едином государственном экзамене – ЕГЭ.

Почему они так волнуются?





Помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

- Владением информации о процессе проведения экзамена
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы
 - Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
 - Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Участием в подготовке в ЕГЭ
 - Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
 - Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
 - Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- Организацией режима (именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ)
 - Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
 - Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА И ЕГЭ

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с	Оценка максимально объективна

	экзаменатором, общее впечатление и т.д.	
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	Через сравнительно более длительное время
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	На письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- 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 тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему 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 экзамен.
- Накануне экзамена 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 дочитав 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.

Памятка для учащихся по подготовке к единому государственному экзамену

1. Старайтесь, как можно чаще использовать проверку своих знаний в тестовой форме.

Помните, что тестовые задания могут быть разного типа: выбор правильного ответа, верно или неверно, закончите предложение, заполните пробелы, с использованием рисунков, графиков, диаграмм, восстановите последовательность и т.п.

Чем больше вы знаете о тестах, тем легче вам выявить свои слабые места и справиться с тестированием. Ваша цель обнаружить как раз эти слабые места и выработать соответствующую линию поведения.

2. Вам необходимо обладать некоторыми знаниями о построении теста.

Проанализируйте тест: для проверки какой области знаний он предназначен, сколько времени выделяется на работу с тестом, как необходимо работать с ним, какие типы заданий он включает, есть ли необходимость рисовать графики, писать формулы, составлять таблицы или схемы?

Данные знания помогут вам быстро сориентироваться в выполнении тестовых заданий, равномерно распределить время на его выполнение, определить стратегию выполнения, правильность оформления ответов – заполнения бланка ответов.

Выгоды такой подготовки заключаются в следующем: формируется уверенность при тестировании, то есть опыт обращения с тестами; опыт действий в стрессовых ситуациях и распределения времени; осведомленность о различных видах заданий и о соответствующих стратегиях их выполнения; обеспечивается тренированность в тестовых ситуациях, редко встречающихся в повседневной жизни; опыт преодоления неуверенности и страха перед тестами; вырабатывается поведение в ходе тестирования (умение остановиться вовремя, обращение с таблицами, навыки самопроверки).

Кроме того, помните, чем ближе учебные задания к реальной ситуации тестирования, тем выше будет эффективность подготовки.

3. Правильно формируйте свое поведение во время проведения единого государственного экзамена.

Правильное поведение дается не каждому. Помните, что могут возникнуть следующие проблемы: волнение, нервозность, страх, антипатия, цейтнот.

Вполне понятно, что перед тестом мы взволнованы, одни в меньшей степени, другие – в большей. Вы знаете, что от успешных результатов зависит ваша аттестация. Страх может быть от того, что мы чего-то подсознательно боимся, что не поймем задания, или неправильно истолкуем указания тестирования. Антипатия может возникнуть, когда тест для нас несимпатичен, поэтому переносим на него наш страх. Хотя вы и привыкли в

процессе учебной деятельности укладываться в сжатые сроки контролируемых заданий (текущие контрольные работы, итоговые контрольные работы, переводные экзамены, зачеты и т.п.), однако строгие условия тестирования для вас чрезвычайно неприятны. Так как знаете, что малейшая ошибка может вызвать лавину ошибок, либо не успевают выполнить другие задания, если вы "засядете" с каким-нибудь заданием.

Советы по преодолению этих трудностей

1. Во время подготовки к тестированию придерживайтесь следующей стратегии.

Для обозначения времени, которое вы тратите на тестирование в определенных ситуациях, используя часы и отмечая результаты в тетради для самоподготовки, сделайте следующее:

а) ответьте на все вопросы теста без ограничения времени, то есть потратьте времени столько, сколько вам потребуется для ответов;

б) введите временные ограничения, т.е. обозначьте предварительно для себя конкретное время, которое необходимо потратить в соответствии с требованиями, например 120 минут;

в) сократите время тестирования, например до 90 минут (тренировка в стрессовых условиях);

г) проанализируйте ситуации, отметьте, что с вами происходило, что вы чувствовали, как вели себя, как менялась ваша стратегия работы с тестовыми заданиями, что вам мешало, а что помогало справляться с заданиями.

Во время экзаменов используйте только свой положительный опыт.

2. В период подготовки к ЕГЭ, даже если у вас не возникает проблем, ведите дневник самоконтроля, в котором вы будете отмечать:

а) время подготовки, затраченное на упражнения на этапе ненормированного тестирования;

б) время проведения теста, необходимое вам при тестировании согласно требованиям теста;

в) состояние вашей подготовки, на какой стадии вы находитесь в настоящее время.

3. Составьте расписание подготовки (приблизительно от 30 до 60 минут в день), приурочив занятия к определенному времени дня. Это поможет вам сознательно проводить самоконтроль и самодисциплину. Важным признаком самоконтроля является умение принимать решения самостоятельно без давления извне. Помните, что внешнее принуждение, либо надежда, что вы сможете выучить все сразу перед экзаменами, всего за несколько дней, менее эффективны, чем последовательный и упорядоченный процесс обучения. Подготовка под давлением необходимости, как правило, приводит к отторжению материала, который необходимо запомнить.

4. **Использование успокаивающих средств на кануне или перед экзаменом не принесет вам успеха**, так как успокаивающие средства, которые в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают важную составляющую успеха, а именно волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность учащегося.

Наличие небольшого уровня волнения является показателем боеготовности экзаменуемого, и оно необходимо для оптимизации поведения при тестировании. Главный прием работы с нервозностью и волнением является хорошая подготовленность, так как тот, кто знает, что его ждет, будет более спокоен, чем тот, кто находится в неопределенности и неизвестности.

Интенсивная подготовка к тестированию обеспечивает испытуемому значительную психологическую поддержку.

5. При работе с тестовыми заданиями во время экзамена многое зависит от того, что вам удастся вспомнить.

А) Для того, чтобы вспомнить и дать правильный ответ, нужно сосредоточиться и непременно успокоится. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните что-нибудь приятное или смешное. Спокойно подышите, обратите свое внимание на то, чтобы ваше дыхание стало спокойным, ровным. Для этого вам не придется потратить много времени. И лишь после того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы ничего абсолютно не знали. Просто не бывает такого!

Б) Начинайте работу с вопроса, на который вы знаете ответ. Это вам поможет почувствовать уверенность в себе, сэкономить время, которые вы можете уделить в последующем на работу с трудными заданиями. При работе над хорошо знаемым вопросом у вас подсознательно будут припоминаться ответы на остальные вопросы.

Помните, что самое первое состояние, с которым сталкивается экзаменуемый не зависимо от формы заданий это состояние, что вы вообще ничего не знаете. Если вами материал усвоен хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы всплывать части ответа. Обладая общими знаниями о предмете, до много можно додуматься самостоятельно.

В) Ищите смысловые и структурные связи.

Помните, что любой логически связанный текст, строится так, чтобы одна мысль логически предопределяла следующую за ней, поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл задания.

Г) Используйте ассоциации.

Представив в памяти обстановку, в которой вы готовились и учили материал, вы сможете припомнить и сам материал, необходимый вам для

ответа на задание. Это может быть и припоминание определенного урока, и того, что вам говорил учитель, и ваши ответы, и ответы других учеников, и записи, графики, рисунки и т.п.

Как вести себя перед экзаменом¹

Прийти и занять место в аудитории, будучи в хорошем настроении, - первый шаг к тому, чтобы успешно справиться с заданиями.

1. За день до экзамена точно установите местонахождение, где будет проводиться ЕГЭ. Это важно в том случае, когда экзамен проводится в незнакомом вам здании. Вы избавляетесь при этом от необходимости тратить нервную энергию на поиск.
2. За день до экзамена дважды проверьте, когда он состоится. Почти, всегда находятся учащиеся, которые ошибаются и являются на экзамен с опозданием.
3. Накануне экзамена (а может быть и раньше) соберите все, что вам понадобится (ручки, карандаши, калькулятор – проверьте состояние батареек, чертежные принадлежности и т.д., в зависимости от того, по какому предмету вам предстоит экзамен). Положите все это в папку или пенал. В день экзамена вам достаточно взять это и не тратить время и энергию на поиски мелочей.
4. Не перерабатывайте! Прозанимавшись всю ночь перед экзаменом, вы, конечно, будете знать больше, однако, в результате окажетесь слишком утомленными для того, чтобы правильно отвечать на экзаменационные вопросы.
5. При повторении материала непосредственно перед экзаменом не травмируйте себя, отмечая, чего вы не знаете. Свои усилия сосредоточьте на совершенствовании имеющихся знаний и не пытайтесь учить новое.
6. Отдохните! Не бойтесь поспать – отдых вам как раз нужен. При этом лежать и мучаться от мысли, что вы не можете уснуть, совершенно бесполезно! Перестаньте беспокоиться о том, что сон к вам не идет. Расслабьтесь и вам удастся заснуть.
7. На экзамен постарайтесь прийти пораньше. Имейте запас времени на тот случай, если во время не придет автобус, трамвай или маршрутка или не заведется автомобиль у родителей.
8. В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций. Не спорьте с родителями, сверстниками, одноклассниками. Не позволяйте себе сердиться. Не позволяйте, кому бы то ни было, вывести вас из себя.
9. Подходя к зданию школы, аудитории, где будет проходить экзамен, избегайте тех, кто обычно толпится перед дверью, спрашивая друг друга: «Как ты думаешь, будут ли вопросы по теореме...» или «Ты разобрался в материалах ...» и т.д. Если вы примкнете к этой группе, у

¹ 500 советов студентам / Пер. с англ. Д.Н. Вылегжанина. – М.: Аудит, ЮНИТИ, 1996. – 160 с.- С. 130-131.

вас почти наверняка появится ощущение, что все вокруг знают больше и лучше вас.

10. По мере приближения самого момента начала старайтесь думать о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете. Помните, что первую половину баллов получить достаточно просто.

Как вести себя в начале экзамена²

Первые несколько минут в начале экзамена – самые нервные, но они могут стать самыми ценными, если вам удастся их разумно использовать. Помещенные ниже рекомендации о том, как вести себя в течение первых 10-15 минут, помогут вам на любом экзамене приступить к делу спокойно и последовательно. На выполнение большинства этих предложений потребуются лишь секунды, и, право, стоит взять на себя труд воспользоваться этим.

1. Удостоверьтесь, что вы держите в руках то, что положено.
2. Выполните необходимые формальности – впишите свое имя или личный номер, дату и время экзамена и т.д. в экзаменационный бланк.
3. Внимательно выслушайте или ознакомьтесь с инструкциями, приведенными в экзаменационных бланках. Выясните, есть ли разделы (А, В, С), сколько всего вопросов, какие возможности у вас есть. Затем уточните для себя, сколько времени вам отводится на все.
4. Определив, на какое количество вопросов вы должны ответить, составьте себе расписание экзамена. При этом зарезервируйте минут 15 в конце на проверку своих ответов и не забудьте вычесть 10 минут, которые вы уже потратили в начале на организацию своей работы. Отметьте мысленно, сколько приблизительно времени вы потратите на выполнение каждой части.
5. Если выбора у вас нет, можете начать с первого вопроса.
6. Если есть возможность выбора, прочтите по очереди каждый вопрос медленно и спокойно и решите, на какие вопросы вы можете попытаться ответить (это вопросы, по которым вы знаете, хотя бы часть ответа), и отметьте их аккуратно (карандашом) «галочкой». Затем определите «плохие» вопросы и отметьте их «крестиком». Наконец, определите «хорошие» вопросы и отметьте их двумя «галочками». Все это займет несколько минут.
7. Не обращайтесь внимания на то, что вокруг уже все строчат ответы! Многие спешат там, где следует проявить осторожность. Пусть даже они за свою первую страницу набрали несколько баллов, зато вы, быть может, сохранили себе большее число баллов обдуманым выбором и обоснованной стратегией проведения экзамена.
8. Начинайте отвечать с «хороших» вопросов, т.е. с тех, в ответах которых вы уверены.

Как вести себя ближе к концу экзамена³

2

3

1. Не покидайте аудиторию до окончания экзамена. Не обращайтесь на других учащихся, уходящих сразу по завершении своей работы.
2. Прочтите и проверьте то, что написали с начала и до конца.
3. Сотрите галочки и крестики ластиком.
4. Оставайтесь на своем месте до конца экзамена. Даже в последний момент вас может осенить мысль, которая принесет вам один-два дополнительных балла.

Если времени осталось мало...

Важный момент - **заставить себя заняться делом**. Перед экзаменом хочется делать все что угодно - лишь бы к нему не готовиться. В это время можно припомнить давно позабытые и отложенные дела, вспомнить, что давно не звонил(а) тому-то, можно проявить себя примерным сыном (дочерью) и выполнить какое-нибудь родительское поручение (съездить на рынок, починить полку, подмести пол...) - в общем, сделать все что угодно, лишь бы отдалить момент когда придется сидеть с книжкой/тетрадкой над столом и готовиться.

Надо сделать над собой усилие. Это важно и нужно. Но не надо и впадать в крайность. Если вы обложитесь учебниками, отключите телефон и забаррикадируетесь в своей комнате – вряд ли эффективность от такой подготовки будет высокая. **Совет:** Установите для себя норму - скажем, один час. Или, например, один билет. Разобрали тему одного билета - сделайте передышку.

Не стоит готовиться к экзамену вместе с другом/подругой (если только он (она) не разбирается в материале лучше вас) - такая подготовка чаще всего оборачивается долгим трепом и пустой тратой времени.

Важный вопрос: а как запомнить? На сей счет существуют разные мнения. Один из самых удачных способов запоминания - мнемотехника. Что это за зверь? Вещь это достаточно комплексная, включающая в себя, в частности *запоминание ассоциациями*.

Надо запомнить дату - попробуйте вспомнить что эта дата значит для вас лично. Может, это день рождения тети? А может, в этот день вы впервые что-то сделали или куда-нибудь съездили? Или вдруг эта дата напоминает чей-то телефон? Только не надо специально выискивать семейные праздники. А то на экзамене вам придется вспоминать еще и их.

Надо запомнить формулу? Попробуйте посмотреть на нее под другим углом. Попробуйте прочитать ее как слово. Сопоставьте каждой букве в формуле какое-нибудь слово и составьте смешное предложение, которое застрянет в голове. Есть такой секрет - чем неприличнее ассоциация, тем лучше запоминается.

Очень удобно запоминать какие-либо определения, явления, события, сведя их к тому, что вы уже знаете. Заучиваете вы какое-то длинное определение -

и вдруг видите: да это же .!. только .!. ! Попробуйте упростить определение. Важно понять суть определения, а не заучивать его. Редко кто из учителей принимает в штыки ваше объяснение определения своими словами вместо заученного варианта. Наоборот. Если вы можете пересказать определение своими словами - значит вы его понимаете. А значит - и понимаете материал.

У разных людей развиты разные виды памяти: зрительная, слуховая, моторная. Людям с развитой зрительной памятью полезнее будет читать материал: потом вспоминается страница, на которой написана нужная тема. Тем, у кого развита моторная память лучше будет еще раз прописать материал (например, заняться написанием шпаргалок). И так далее.

Можно писать шпаргалки! Во время написания шпаргалок вы еще раз прорабатываете материал. Но пользоваться ими или даже просто приносить с собой на экзамен - не стоит. Когда в кармане лежит такая "горящая" бумага - голова работает плохо. Оставили ее дома - голова включается в работу. Так что лучше написать и оставить дома.

Если чувствуете, что "процесс пошел" - то есть Вы понимаете материал, чувствуете, что можете его объяснить и еще не устали - продолжайте!

Перед сном желательно если не учить, то хотя бы пролистать пройденные материалы: попытаться, глядя на заголовок, вспомнить общее содержание вопроса (если не получается - просмотрите раздел). Помните, что лучше всего запоминается информация, полученная во время засыпания и во время пробуждения (но не в день накануне экзамена!).

Вечером накануне экзамена позвольте себе расслабиться - прогуляйтесь, поболтайте по телефону, почитайте детектив, зайдите в гости к другу (подруге)... Но вернитесь домой до полуночи. Если Вы не выспитесь за ночь - сон на экзамене чреват печальными последствиями!

Внешний вид и поведение

Какой бы спортивный стиль вы не предпочитали - на экзамен лучше приходить в строгом костюме с пиджаком ("Экзамен для меня - всегда праздник, профессор!") и стараться сохранять серьезность.

Совсем не обязательно своим внешним видом давать понять экзаменатору, что вы являетесь страстным поклонником того или иного музыкального направления, приверженцем каких-либо экзотических воззрений и т.п.

Есть такая замечательная фраза: "Надо - и полюбил!". Надо писать восторженные отзывы о произведениях Гоголя - пожалуйста! Надо описать Свидригайлова как отрицательного персонажа - пишешь то, что просят. А перед экзаменом надо влюбиться в тот предмет, который сдаешь. Если вам это удастся - то и без актерских способностей можно изобразить интерес и увлеченность. Для чего это нужно? Чтобы произвести благоприятное впечатление на учителя.

Никогда не надо прятаться от экзаменатора! Если вы уйдете на заднюю парту, вы заранее непроизвольно дадите знать учителю, что вы в себе не уверены. Если у вас уже написан ответ на вопросы билета, и вы уже не можете ничего вспомнить - не сидите, дожидаясь пока вас вызовут, а лучше вызовитесь сами - такая инициатива будет зачислена в ваши "плюсы". Кстати говоря - если попадете в первую пятерку отвечающих - 70% против тридцати - получите хорошую оценку.

Важно сохранять спокойствие и уверенность.

Не принимайте в день экзамена успокоительные средства! Они могут затормозить вашу способность мыслить, сделать вас сонливым/ой и безразличным/ой ко всему происходящему.

Не нужно рыскать среди разложенных билетов, загадывая, какой же все-таки окажется счастливым - берите сразу тот, который на вас смотрит. Все билеты одинаковые. Плохие билеты взяли до вас. Если вы тянете билет первым, то плохие билеты взяли еще вчера. Если вы ищите - значит хотите найти что-то полегче. А значит - показываете, что вы не знаете весь материал (разумеется, весь материал знает только Пушкин, но не надо этого показывать).

Если вдруг «всё забыл».

Все может случиться. Представим себе безрадостную картину - вы всю ночь учили пятый билет, а вам достался тринадцатый, которого у вас не было, который вы не учили, в котором находятся какие-то совершенно ужасные и бессмысленные утверждения, которые не понимает даже Петя, а он - отличник.

Не надо сдаваться. Посмотрите на вопрос. Какие ассоциации он у вас вызывает? Может вы что-то отдаленно похожее уже проходили? Даже если по другому предмету. Если это не смертельно - дерните соседа. Думайте! Информацию вы узнаете не только на уроке, но и по телевидению, радио, Интернет, разговорам, ответам других учеников, не только в научной, но и художественной литературе (там, где дело касается гуманитарных предметов, например). В конце концов - неужели вы предыдущие (по крайней мере) 14 лет совершенно ничего не узнавали, не читали, не слышали?

Вспоминается известный анекдот, когда два ученика выучили по зоологии всего один вопрос - про блох. Одному достался билет про коров, тот и начал: "Это корова, это ее шерсть, а в шерсти - блохи..." И дальше про блох. А второму - вопрос про рыб. Но и он не растерялся: "Это рыба, это ее чешуя, а была бы вместо чешуи шерсть, были бы блохи..."

Попробуйте из головы составить план ответа. Напишите что-нибудь похожее.

Главное - не паниковать и сосредоточиться

Как лучше всего запоминать материал.

Психологи раскрыли секрет магической «семерки» (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: «Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошелек совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами».

Ищите связи.

Любители детективов знают, что опытный сыщик не торопится надевать наручники на рядового члена банды. Куда важнее выявить связи преступника, выйти на главарей. Иными словами, среди второстепенного, нужно выявить самое главное. Поэтому не следует торопиться, во что бы то ни стало запомнить сложный текст, не разобравшись в его внутренних связях, не поняв ход рассуждений автора. В материале могут быть следующие связи:

а) смысловые. Текст, в котором одна мысль логически предопределяет следующую за ней, запоминается сравнительно легко. Поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл текста, увидеть логические связи между абзацами, параграфами, главами;

б) структурные. Психологические эксперименты показали, что при запоминании логически не связанных между собой слов (терминов, иностранных слов) важное значение имеет их расположение на листе, объединение в группы (например, цифр в номере телефона) и даже в какие-либо фигуры. Подчеркивайте, обводите нужное, используйте сокращения, группируйте слова, которые начинаются с одной буквы.

Используйте ассоциации.

Приемы произвольного запоминания можно разделить на две группы: (а) основанные на выявлении внутренних связей, существующих в самом запоминаемом материале, и (б) основанные на привнесении извне в запоминаемый материал искусственных связей. Последние называются мнемоническими и применяются в тех случаях, когда трудно выявить внутреннюю структуру материала.

Здесь мы рассмотрим два мнемонических приема: локальной привязки и словесных посредников. Метод локальной привязки, или «метод мест», состоит в построении для запоминаемого ряда объектов другого ряда - опорного, состоящего из хорошо знакомых или легко заучиваемых объектов. Последовательность объектов в опорном ряду организована так, что жестко предопределен порядок их перечисления. На практике таким опорным рядом может служить последовательность комнат в своей квартире, домов на своей улице и т.д. Человек сначала заучивает опорный ряд, а затем использует его элементы, чтобы сопоставить с ними элементы заучиваемого ряда.

Такой способ облегчения запоминания очень стар - ему более двух тысяч лет, и существует даже предание о том, как он возник. Однажды греческий поэт Симонид был в гостях. Внезапно его вызвали по неотложному делу. Едва он вышел за порог дома, как раздался сильный подземный толчок, - дом, где он только что пировал, рухнул, и все гости оказались погребенными под обломками. Родственники не могли опознать никого из погибших. Тогда Симонид мысленно представил себе план помещения, где проходил пир. Тотчас в его памяти ожила картина, он вспомнил, где кто сидел, и указал, какие останки кому принадлежали. Известно, что впоследствии систему локальной привязки использовали Цицерон, Джордано Бруно и многие другие выдающиеся люди.

Итак, если в заучиваемом материале мало внутренних связей - оглянитесь вокруг. Представив в памяти обстановку, в которой вы учили материал, вы припомните и его, потому что полученные одновременно впечатления имеют свойства вызывать друг друга.

Как повторять?

Что лучше - еще раз прочитать текст или попробовать пересказать его своими словами?

В одном эксперименте по изучению памяти студенты были разделены на четыре группы. В первой отрывок текста читали 4 раза, во второй - 3 раза и один раз пересказывали, в третьей читали 2 раза и 2 раза пересказывали, в четвертой - только 1 раз и три раза пересказывали. Содержание текста лучше всего запомнили студенты четвертой группы, а хуже всего - первой.

Следовательно, пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и т.д.

Таким образом, вам необходимо разбить большой текст не более чем на 7 частей, связать эти части между собой, выделить опоры

(слова и стоящие за ними мысли) и заучить их, повторяя по вышеприведенной схеме.

Конспектирование.

Оказывается, текст можно очень сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

Литература

1. Андреева, И.Д. Подготовка к ЕГЭ / ОКО. – 2008. - № 1. – С. 43-48.
2. Беспалько, В. Педагогический анализ ЕГЭ / Педагогическая диагностика. - 2008. - № 6. – С. 8-37, 37-50.
3. Валентьев А. ЕГЭ и успешность учеников в социуме / Народное образование. – 2008.- № 6. – С. 206-209.
4. Кадневский, В., Гребенникова, Н. Станут ли тестовые технологии ЕГЭ здоровьесберегающим фактором в системе современного образования / Педагогическая диагностика. – 2008. - № 6. – С. 37-50.
5. Кадневский, В., Гребенникова, Н. О здоровьесберегающей функции ЕГЭ и немного больше / Народное образование. – 2008. - № 8. – С.111-117.
6. Рыбина, О.В. Деятельность общеобразовательных учреждений по подготовке учащихся к ЕГЭ / Образование в современной школе. – 2007. - № 3 – С. 21-30.
7. Стукалова, Н.И. / Народное образование. - 2008. - №2. – С .269.
8. Стукалова, Н.И., Алексеенко, Н.А. Организация работы профессиональных методических объединений по повышению качества обучения в условиях введения ЕГЭ / Методист, 2008. - № 10. - С. 13-15
9. Чибисова М. Методический инструментарий психологической подготовки / Народное образование. – 2008.- № 9. – С. 197-202.