

Психологическая подготовка к ГИА

РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ

ВЫПУСКНИКАМ РОДИТЕЛЯМ И УЧИТЕЛЯМ

по психологической подготовке к ГИА выпускников и их родителей

(рекомендации составлены по материалам службы практической психологии Центра аттестации качества образования РДРМЦ МОРС (Я))

ГИА с участием региональной экзаменационной комиссии (РЭК), основана на тестовых заданиях. Новая форма экзамена требует хороших знаний по предметам, предварительной психологической подготовки всех участников образовательного процесса (учителей, родителей, учащихся).

Советы учителям:

Учителям, необходимо помнить о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу». Вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования разработаны сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5-го по 9-й классы по предметам, выносимым на ГИА с участием региональной экзаменационной комиссии (РЭК). Можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навыки решения заданий.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи региональной экзаменационной комиссии (РЭК) реально повысить балл. Зная типовые конструкции заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время экзамена формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а отработывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не напряженных, как сдача ГИА с участием региональной экзаменационной комиссии (РЭК).

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ГИА с участием региональной экзаменационной комиссии (РЭК), но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют мыслительной работе, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть эмоциями.

Советы родителям:

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результатах тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими задачами и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных письменных и устных экзаменов.

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;

обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, кура стимулируют работу головного мозга.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Советы выпускникам.

Подготовка к экзамену:

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллект.

активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.

- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на подготовку, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще «позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если не можете «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в среднем должно уходить не более 2-х минут).
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, как справишься с заданием.

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена:

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает в последний перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с «боевого» настроем.

В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала теста. Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться.

Перед началом тестирования.

В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, как писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

Во время тестирования:

- Пробежите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

- Внимательно прочитаете вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда есть вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
- Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все предыдущее. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.
- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи.
- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и замечать ошибки.
- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!