

ГОТОВИМСЯ к ГИА



*ГПМО педагогов-психологов
Новокузнецкий городской округ*

Экзаменационная (тестовая) тревожность

- Экзамен – есть ситуация оценивания, поэтому экзамен и оценка за него связаны с беспокойством, тревогой, страхом, неуверенностью в себе.
 - Эти состояния называются **экзаменационной** или **тестовой** **тревожностью.**
-

В состоянии экзаменационной тревожности наблюдаются:

- нарушение ориентации;
- снижение точности движений;
- снижение работоспособности;
- снижение волевых функций;
- снижение эффективности психических функций;
- обострение оборонительных реакций.

Именно поэтому необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ГИА.

Признаки тревожности

- очевидная иррациональность поведения и ощущение беспомощности (Карен Хорни);
- переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности (А.М. Прихожан)

Тревожное состояние снижает работоспособность и блокирует нужные для сдачи экзамена ресурсы

Способы преодоления тревожных состояний

1. Воспринимайте любое испытание, как «источник важнейшей информации»: возможность узнать свои сильные и слабые стороны.
 2. Готовьтесь к испытанию: повышайте свой уровень, расширяйте знания, тренируйтесь.
 3. Составьте план подготовки, придерживайтесь его.
-

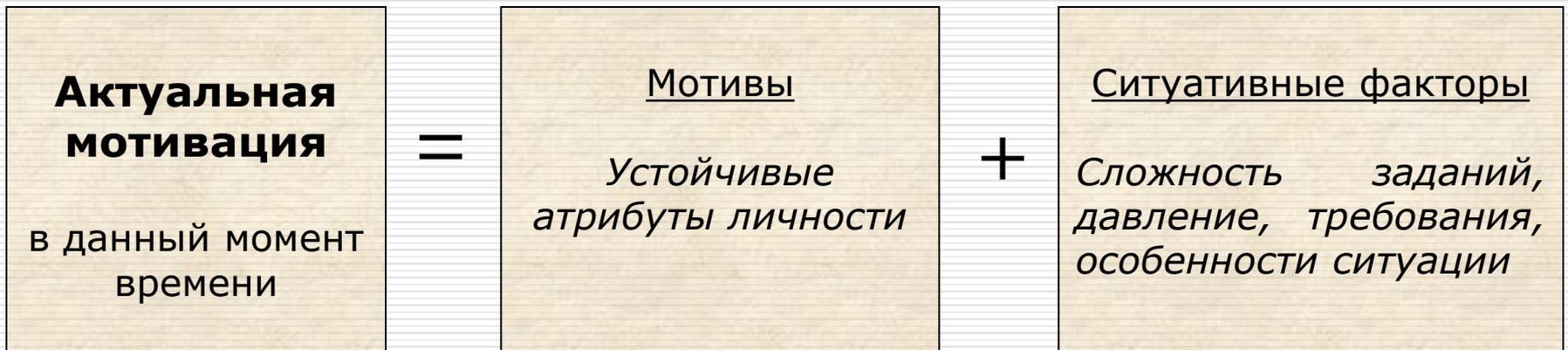
Оптимум мотивации

Существует определенный **оптимум** (оптимальный уровень) мотивации, при которой деятельность выполняется лучше всего («здоровое напряжение»).

Очень высокий уровень мотивации не всегда является наилучшим. Существует определенная граница, за которой дальнейшее увеличение мотивации приводит к ухудшению результатов.

Закон Еркса-Додсона: вследствие увеличения интенсивности мотивации качество деятельности сначала увеличивается, но после прохождения точки наиболее высоких показателей успешности деятельности (оптимума мотивации) постепенно уменьшается.

Структура мотивации



Ситуативный фактор – реакции на неудачу:

Реакции людей на неудачу :

- *конструктивные и деструктивные*
 - *рациональные и эмоциональные*
 - *нормальными и патологическими*
-

Деструктивная реакция на неудачу

- Снижает самооценку.
- Формирует комплекс неполноценности.
- Вызывает ощущение беспомощности.

Дезорганизует активность, а часто становится причиной отказа от деятельности.

Деструктивные реакции могут быть направлены:

- на себя;
 - на других людей – могут возникать трудности во взаимоотношениях, может проявляться агрессивная реакция относительно тех, кому счастье улыбнулось больше.
-

Конструктивная реакция на неудачу

- Осознав собственные ошибки или недостатки, человек увеличивает расходы энергии и времени на достижение цели, а не прекращает деятельность.
- Закаляет характер, увеличивает настойчивость и уровень мотивации.
- Потерпев неудачу, человек склонен изменять программу действий и совершенствовать стратегию. Он учится на своих ошибках и накапливает опыт.

Таким образом, мотивационные и познавательные изменения, совершенствование программ действий и методов их реализации гарантирует человеку большую вероятность успеха следующих действий.

РЕКОМЕНДАЦИИ

ГОТОВИМСЯ К СДАЧЕ ГИА:
ОГЭ и ЕГЭ



Готовимся к экзаменам общие рекомендации:

- 1. Место для занятий должно быть удобным, хорошо освещенным и проветриваемым.*
 - 2. Необходимо исключить отвлекающие внимание посторонние раздражители.*
 - 3. Планируем режим труда и отдыха, это поможет лучше усвоить материал.*
 - 4. Высыпаемся!*
-

Готовимся к экзаменам общие рекомендации:

5. Учить материал лучше не только в одиночку, но пересказывая материал вслух, обсуждая его с кем-нибудь (родители, другие ученики)

6. Отдыхать лучше одному, гуляя на воздухе.

!!! Во время прогулок, а так же во сне, изученный материал продолжает обрабатываться психикой без участия сознания (если ты перед сном или прогулкой занимался).

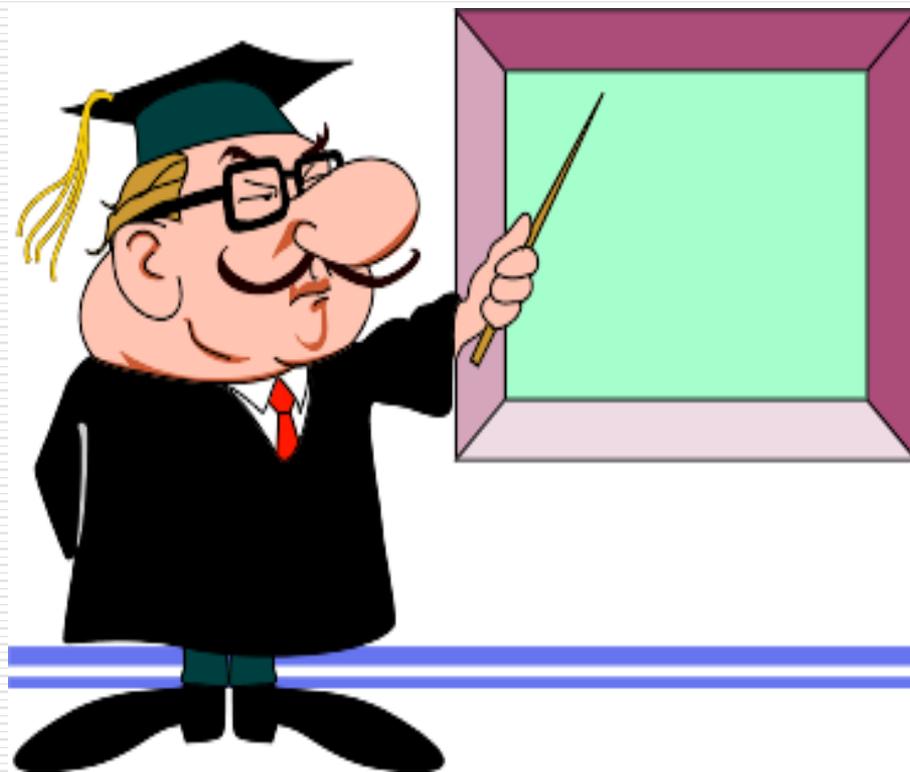
Готовимся к экзаменам общие рекомендации:

Чтобы лучше запомнить большой объем информации:

- 1. Разделите его на несколько частей.*
 - 2. Выделите в каждой опорные мысли или понятия, свяжите их друг с другом.*
 - 3. Изобразите схематически или запишите в виде плана ответа (не более страницы, чтобы можно было охватить взглядом).*
 - 4. Проговорите вслух.*
 - 5. Материал не заучивать , т.е. не перечитывать по многу раз, а пересказывать: проговаривать и проговаривать.*
-

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ

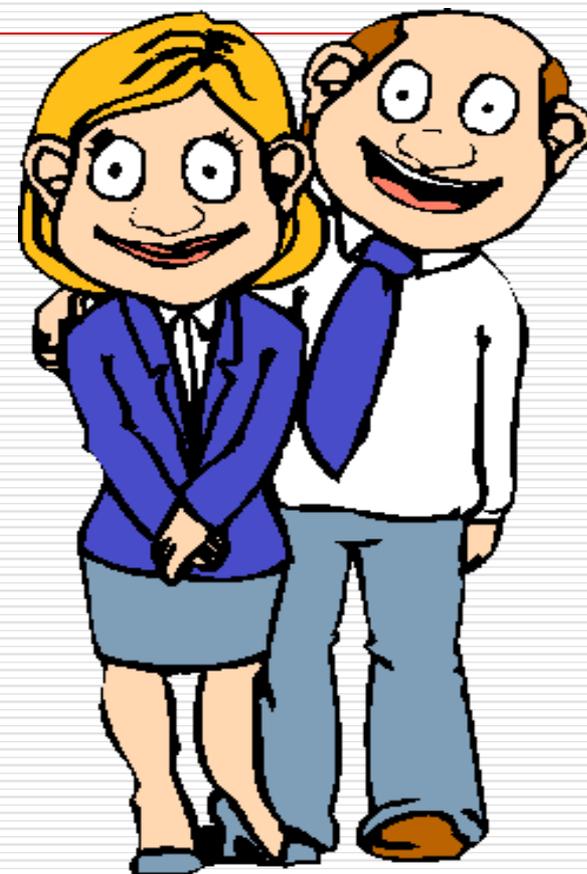
ГОТОВИМСЯ
К СДАЧЕ
ГИА



1. Подбадривайте учеников, хвалите их.
2. Помогайте им поверить в себя и в свои способности.
3. Поддерживайте учеников при неудачах.
4. Не повышайте их тревожность накануне экзамена.
5. Контролируйте режим подготовки учеников, не допускайте перегрузок.
6. Помогите распределить темп подготовки по дням.
7. Приучайте учеников ориентироваться во времени и уметь его распределять.
8. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащихся с целью укрепления их самооценки.
9. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы *каждый* последовательно представлял всю процедуру экзамена.
10. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.
11. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте учеников ориентироваться во времени и уметь его распределять.
12. Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников.
13. Приложите усилия, чтобы **родители** ознакомились с правилами для выпускников, не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
14. Привлекайте **школьного психолога** (психологическая подготовка).

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

ГОТОВИМСЯ
К СДАЧЕ
ГИА

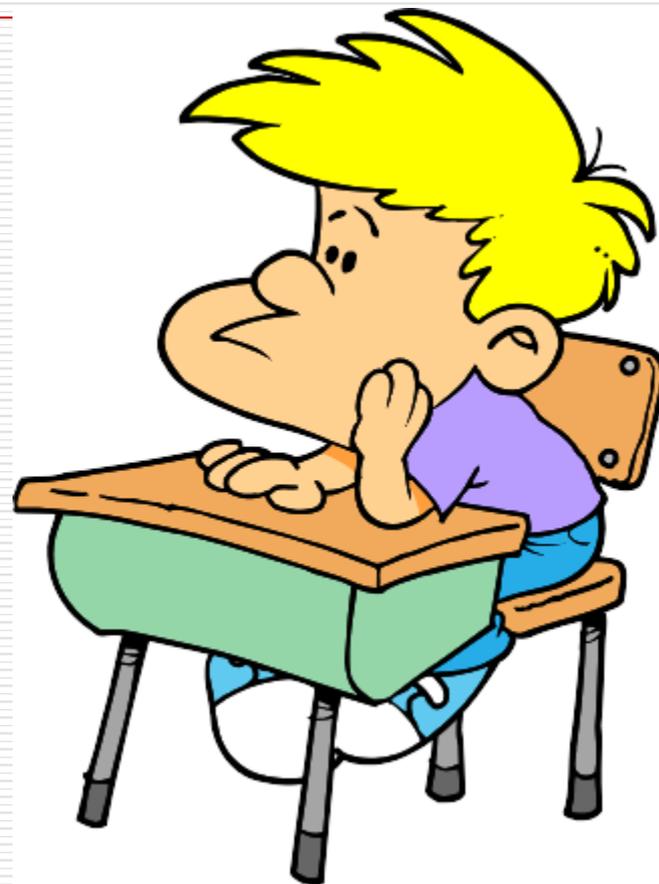


1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегайте подчеркивания неудач.
3. Демонстрируйте любовь и уважение.
4. Показывайте, что понимаете переживания ребенка.
5. Создайте дома атмосферу дружелюбия.
6. Подбадривайте ребенка, хвалите его.
7. Повышайте его уверенность в себе. Чем меньше ребенок боится неудачи, тем меньше ошибок он совершает.
8. Наблюдайте за самочувствием ребенка, замечайте переутомление.
9. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
10. Обеспечьте дома удобное место для занятий.
11. Обратите внимание на питание ребенка: необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов.
12. Помогите распределить темы подготовки по дням.
13. Не зубрите материал, выделяйте ключевые моменты, смысл и логику.
14. Делайте краткие схематические выписки и таблицы.
15. Основные формулы и определения повесьте над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
16. Дайте ребенку часы на экзамен, так легче распределять и контролировать время на выполнение заданий.

!!! Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, пусть отдохнет и как следует выспится.

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ

ГОТОВИМСЯ
К СДАЧЕ
ГИА



Три основных этапа:

1. Подготовка к экзамену.
 2. Поведение накануне экзамена.
 3. Поведение во время экзамена.
-

Подготовка к экзамену:

1. Подготовь место для занятий: убери лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, бумагу, ручку и т.п.
2. Введи в интерьер комнаты **желтый**, **голубой** и **фиолетовый** цвета, они повышают интеллектуальную активность.
3. Определи кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
4. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, четко определи, что именно сегодня будешь изучать.
5. Начни с самого трудного, с того, что знаешь хуже всего. Если тебе трудно «раскачиваться», начни с материала, который тебе больше всего интересен, приятен. Так ты войдешь в ритм.
6. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
7. Не учи наизусть. Структурируй материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
8. Выполняй как можно больше опубликованных тестов по предмету.
9. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
10. Не думай о том, что не справишься с заданием, наоборот рисуй себе картину успеха.
11. Оставь день-два перед экзаменом, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

1. Есть мнение: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это не совсем так.
2. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
3. Выспись, 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.
4. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Во время тестирования

1. **Сосредоточься!** Существует только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
2. **Начни с легкого!** Начни отвечать на легкие вопросы, ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко.
3. **Пропускай!** Исключи возможность недобрать очки только потому, что ты не дошел до этих вопросов, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
4. **Читай задание до конца!** Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
5. **Думай только о текущем задании!**
6. **Исключай!** Если не знаешь правильный вариант ответа, последовательно исключай те, которые явно не подходят.
7. **Следи за временем!** Распланируй время на задания.
8. **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись 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»).
9. **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Прежде всего, настройся на то, что единый государственный экзамен сдают не в своей школе, однако:

1. Тебя встретят доброжелательные педагоги.
 2. Ты будешь обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами.
 3. На все организационные вопросы ты сможешь получить ответы.
-