

Психолого-педагогическое сопровождение процесса подготовки учащихся к экзаменам и централизованному тестированию

Петкевич Екатерина Юрьевна,
старший преподаватель кафедры
психологии и предметных методик МГИРО

Экзамен (лат.) — испытанье



Психолого-педагогическое сопровождение выпускников



Психолого-педагогическое сопровождение выпускников заключается в поддержке учащихся в период подготовки к экзаменам, оказании помощи в сохранении работоспособности, уверенности в себе, поддержке хорошей физической и психологической формы, профилактике экзаменационного стресса.

Возможные трудности при сдаче ЦТ



Возможные трудности при сдаче ЦТ в основном связаны с особенностями восприятия учащимся ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции.

Все эти трудности можно преодолеть через:

- ▶ знакомство выпускников с особенностями и процедурой централизованного тестирования для повышения интереса к результатам ЦТ;
- ▶ повышение сопротивляемости стрессу в результате:
 - а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации;
 - б) возрастания уверенности в себе, в своих силах;
- ▶ развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

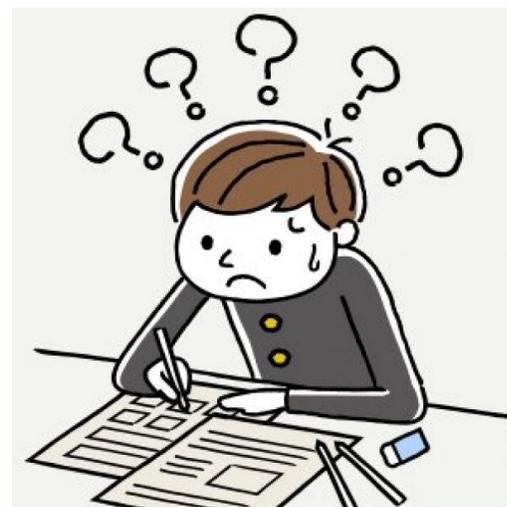
М.Ю. Чибисова выделяет три группы трудностей при сдаче экзаменов и ЦТ:

- ▶ **Когнитивные**
- ▶ **Личностные**
- ▶ **Процессуальные**



Когнитивные трудности

► **Когнитивные трудности** — это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе экзамена и ЦТ, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Причем если для педагога важен объем знаний, то с психологической точки зрения важнее умение пользоваться этими знаниями.



Личностные трудности

- ▶ **Личностные трудности** обусловлены особенностями восприятия учащимся ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.



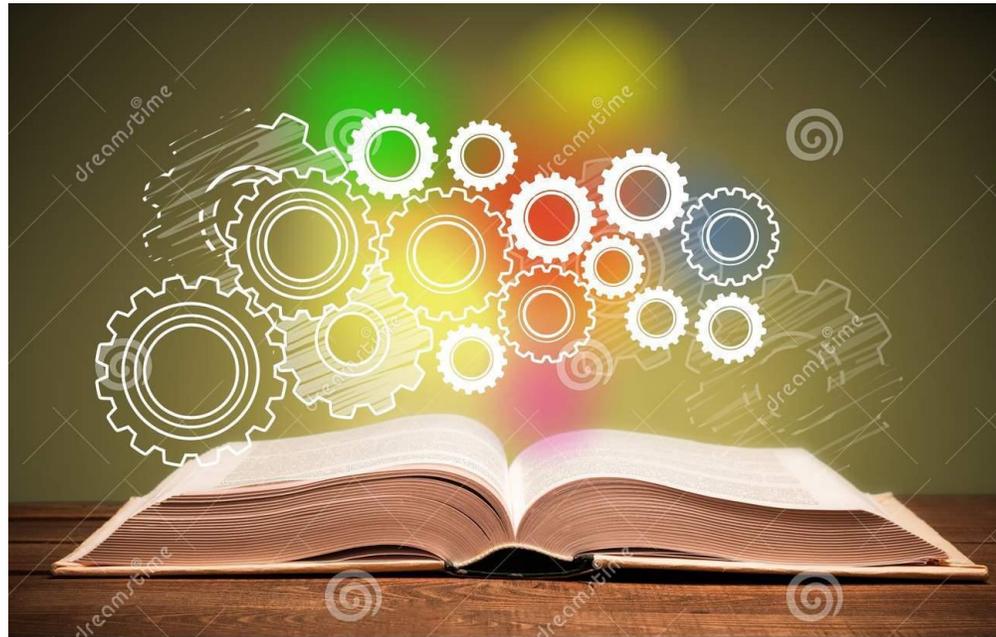
Процессуальные трудности

- ▶ **Процессуальные трудности** связаны с самой процедурой проведения экзамена и централизованного тестирования. Эта процедура во многом имеет непривычный для детей характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.



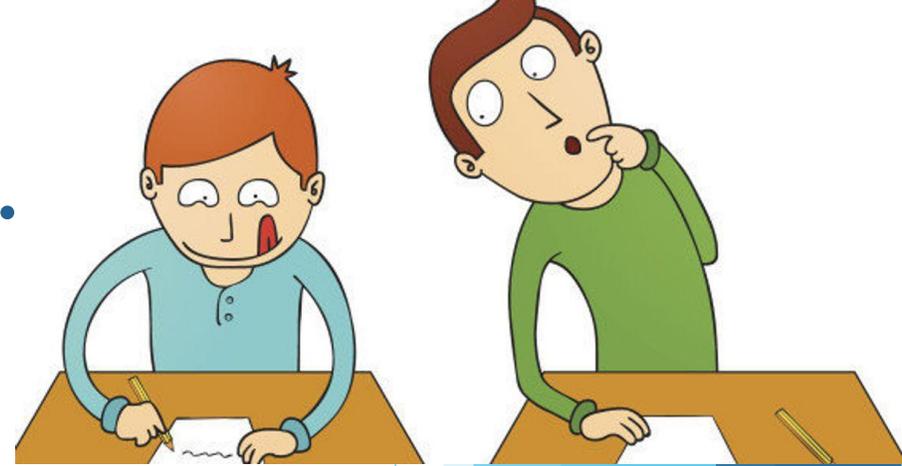
К когнитивным способностям относятся:

- ▶ восприятие,
- ▶ внимание,
- ▶ **память,**
- ▶ мышление,
- ▶ воображение,
- ▶ А также воля и речь.



Память и приемы запоминания.

Методы запоминания текстов



- ▶ **Память** — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Приемы работы с запоминаемым материалом

- ▶ • *Группировка* — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).
- ▶ • *Выделение опорных пунктов* — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- ▶ • *План* — совокупность опорных пунктов.
- ▶ • *Классификация* — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- ▶ • *Структурирование* — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- ▶ • *Схематизация (построение графических схем)* — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- ▶ • *Серийная организация материала* — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
- ▶ • *Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности.



Методы активного запоминания

▶ *Метод ключевых слов*

- ▶ Что такое ключевое слово? Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить — как вспомнится вся фраза.
- ▶ Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.



Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы)

- ▶ **1.** Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.
- ▶ **2.** Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:
 - ▶ 1-й день — 2 повторения;
 - ▶ 2-й день — 1 повторение;
 - ▶ 3-й день — без повторений;
 - ▶ 4-й день — 1 повторение;
 - ▶ 5-й день — без повторений;
 - ▶ 6-й день — без повторений;
 - ▶ 7-й день — 1 повторение.
- ▶ **3.** Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.
- ▶ Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15–20 минут, затем через 8–9 часов. И еще раз через 24 часа.



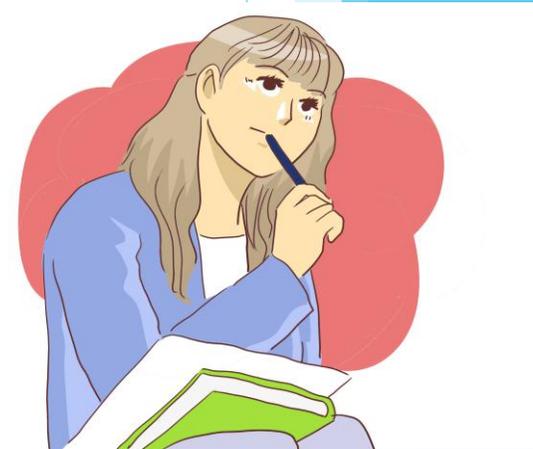
Комплексный учебный метод

- ▶ Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой.
- ▶ Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.
- ▶ При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.



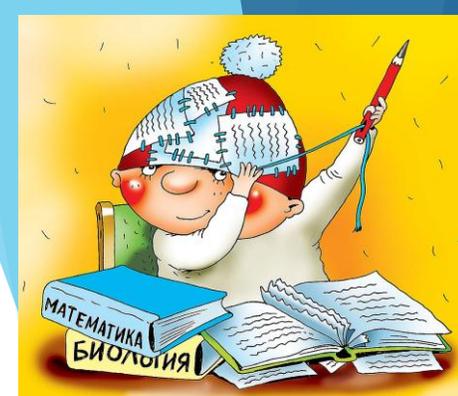
Зубрежка

- ▶ Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.
- ▶ Какова процедура зазубривания?
 - ▶ — повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.
 - ▶ — повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.
 - ▶ — повторить, выждав 10 минут (для запечатления).
 - ▶ — для перевода материала в долговременную память повторить его через 2–3 часа.
 - ▶ — повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).



Приемы зрительной памяти

- ▶ **1.** Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?
- ▶ **2.** Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.



Коды

Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры, или коды.
К ним можно отнести:

▶ *1. Вербальный код*

- ▶ Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

- ▶ ноль — моль,
один — блондин,
два — дрова,
три — осетрина,
четыре — черт в тире,
пять — пятка,
шесть — шерсть,
семь — семья,
восемь — осень,
девять — дева,
десять — деспот.



Коды

▶ 2. Визуальный (зрительный) код

▶ Он может быть таким:

- ▶ ноль — круг или овал,
- ▶ один — столб (свеча, кол),
- ▶ два — близнецы (пара ботинок),
- ▶ три — треугольник (трехколесный велосипед),
- ▶ четыре — квадрат (4 лапы животного),
- ▶ пять — пальцы руки,
- ▶ шесть — шестигранная игральная кость,
- ▶ семь — подсвечник на семь свечей,
- ▶ восемь — песочные часы,
- ▶ девять — улитка (ушная раковина),
- ▶ десять — пальцы обеих рук,
- ▶ одиннадцать — футбольная команда,
- ▶ двенадцать — часовая стрелка в полдень.



Коды

▶ 3. Кодирование информации по зрительному сходству

▶ В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею.

▶ 0 = О

1 = Т или Г

(главный элемент — вертикальная палочка)

2 = П (буква на двух ножках)

3 = З

4 = Ч

5 = Б

6 = С

7 = У

8 = В

9 = Р



▶ Чтобы запомнить число, нужно превратить цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых мы составим легко запоминающуюся фразу.

«РАБОТА ПОЛУШАРИЙ МОЗГА»

Стресс оказывает негативное влияние на психику человека. Наблюдается ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий. Одно из неприятных последствий стресса - нарушается гармоничная работа полушарий мозга.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое - за эмоции, образы. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело. В результате стресса — блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело. У ребят с доминирующим правым полушарием «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У ребят с доминирующим левым полушарием - все, что связано с образностью, грамотной речью. Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу.



«РАБОТА ПОЛУШАРИЙ МОЗГА» СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



1. Перекрестные движения помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое - правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария. Перекрестный шаг: правая рука кладется на левое колено, а левая - на правое. При каждом шаге правая нога ставится в левую сторону, а левая нога - в правую.
2. Следующее упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.
3. Подойдут и «цыганские шаги»: нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке.
4. Но не всегда есть возможность встать и подвигаться. Специально разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять сидя за столом. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.
5. Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

Экзаменационный стресс

Экзаменационный стресс - психофизиологическое состояние, порожденное ситуацией экзамена, оказывающее дестабилизирующее влияние на все психические сферы личности (эмоциональную, когнитивную, поведенческую), возникающее в предэкзаменационный период, достигающее критической точки эскалации в момент сдачи **экзамена** и идущее на спад после его завершения (О.И. Миронова).

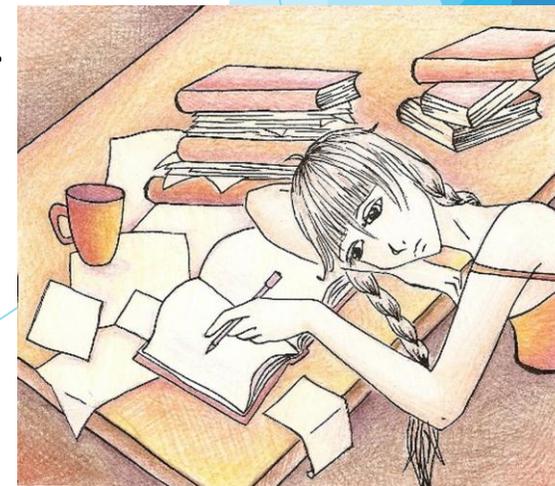
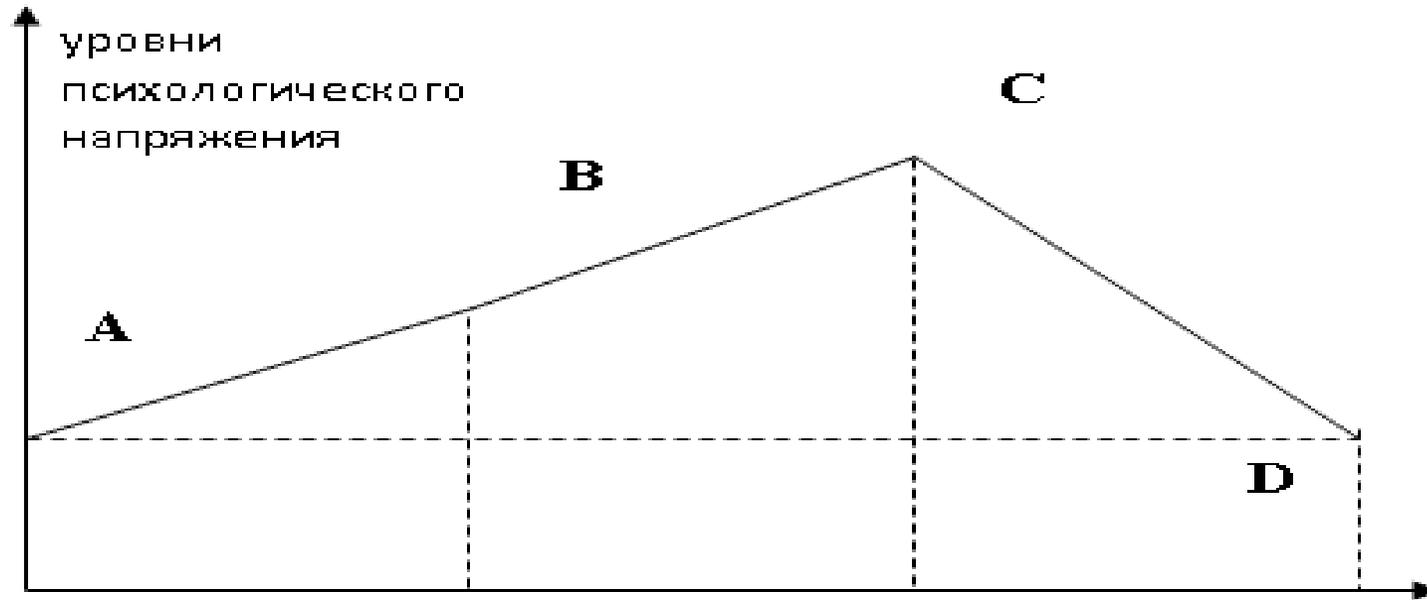


Схема динамики протекания стресса у человека



AD – уровень фоновой активности в спокойном состоянии.



Данная модель включает в себя *три основные стадии*:

1. АВ – нарастание психологического напряжения.
2. ВС – высокий уровень психического напряжения до критического максимума.
3. CD – снижение психологического напряжения.

Самодиагностика своего состояния

- ▶ К. Штайнер разработал характеристики стрессового и нестрессового стиля жизни, проявления которых можно использовать в качестве диагностической методики

Человек, ведущий стрессовый стиль жизни	Человек, ведущий нестрессовый стиль жизни
Хронический неослабевающий стресс, не допускает возможности изменения своего стрессового сценария.	Допускает эустресс в определенные периоды напряженной деятельности. Считает возможным влиять и изменять индивидуальный стрессовый сценарий.
Участствует в неинтересной, скучной работе без какого-либо самоудовлетворения.	Участствует в интересной, благодарной, стоящей работе, которая обеспечивает подлинное вознаграждение.
Испытывает постоянную нехватку времени, берет слишком большой объем нагрузки за короткий промежуток времени.	Сохраняет стимулирующую рабочую нагрузку, где периоды перегрузки и кризисов уравниваются периодами спокойной работы.
Беспокоится по поводу потенциально неприятных поступающих событий.	Уравнивает опасные события полезными целями и положительными событиями, к которым следует стремиться.
Поглощен одним видом жизнедеятельности (например, только работой или только личной жизнью), что не приносит удовлетворения.	Вкладывает энергию в различные виды деятельности, что в целом приносит удовлетворение.
Считает, что трудно просто хорошо провести время, расслабиться.	Умеет доставлять себе удовольствие, расслабиться.
Воспринимает и соглашается с выполнением угнетающих, неблагодарных социальных ролей.	Не соглашается и стремится не выполнять угнетающие социальные роли, способен выражать потребности и чувства без оправдания.
Воспринимает жизнь в целом как тяжелые, трудные ситуации, не имеет чувства юмора	В целом, наслаждается жизнью, настроен оптимистически, имеет хорошо развитое чувство юмора.

Экзаменационная тревожность

Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной. Страх дезорганизует человека. Человек либо теряет способность к деятельности, либо эта деятельность становится хаотичной.

В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдается:

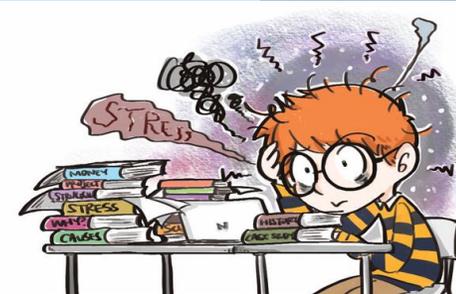
- ▶ повышение артериального давления;
- ▶ усиливается потоотделение;
- ▶ беспокойный сон;
- ▶ понижение волевых функций.

Релаксационные психотехники

- ▶ Релаксационные технологии являются эффективным средством помощи во время острого внезапного стресса, а также данные навыки оказываются необходимыми в целях профилактики хронического долговременного дистресса. Релаксация противоположна по эмоциональному знаку напряжению и особенно полезна в периоды особой по интенсивности деятельности. Существует огромное количество разнообразных релаксационных психотехнологий, описанных в психологической литературе.

Среди них можно выделить:

- ▶ Технологии глубокой релаксации, цель которых заключается в максимально полном расслаблении за достаточно длительный период времени;
- ▶ Технологии активизирующей релаксации за относительно короткий временной период;
- ▶ Технологии, основанные на методах аутотренинга;
- ▶ Технологии, использующие в качестве релаксационных механизмов телесные прикосновения, элементы массажа.



Психопрофилактика деструктивного стресса.

Антистрессовая релаксация рекомендована Всемирной организацией здравоохранения

- ▶ Лягте (в крайнем случае - присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении, одежда не должна стеснять ваших движений.
- ▶ Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. вдох и примерно на десять секунд задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру пять-шесть раз. Затем отдохните около двадцати секунд.
- ▶ Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до десяти секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. При этом внимательно следите за тем, что с ним происходит.
- ▶ Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».
- ▶ Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы. Лежите спокойно, как «тряпичная кукла».
- ▶ Наступает пробуждение. Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым».

Упражнения и приемы совладания с экзаменационной тревогожностью

Приемы



- ▶ 1. Приспособление к окружающей среде. Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЦТ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.
- ▶ Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих», администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. *Цель этой встречи* — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.
- ▶ 2. Переименование. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».
- ▶ 3. Разговор с самим собой. Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы *снизить тревожность учащихся* по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

Упражнения и приемы совладания с экзаменационной тревогожностью

Приемы

- ▶ 4. Систематическая десенситизация. Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:
 - ▶ Встать утром и выслушать мамины указания.
 - ▶ Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
 - ▶ Поездка на место проведения экзамена.
 - ▶ Рассаживание по местам.
 - ▶ Получение тестовых бланков.
 - ▶ Заполнение бланков .
 - ▶ Решение заданий...
- ▶ После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ОСТРОГО СТРЕССА



- ▶ Острый стресс характеризуется внезапностью влияния стрессогенных факторов. Как правило, используя термин острый стресс, исследователи так же рассматривают относительную кратковременность переживания стресса, которое во многом обусловлено индивидуальными особенностями человека. В острой стрессовой ситуации лучшим первоначальным приёмом является осознание своего стрессового состояния, мысленное взятие «паузы».
- ▶ И не следует принимать никаких решений!
- ▶ Сосчитайте до десяти и только потом вернитесь к ситуации.
- ▶ Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляется постепенно, так же через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.
- ▶ Если это возможно, слегка смочите виски, лоб, артерии на руках холодной водой.
- ▶ Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ОСТРОГО СТРЕССА

- ▶ Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое помещение, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберитесь мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам».
- ▶ Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).
- ▶ Посмотрите в окно на небо, сосредоточьтесь на том, что видите.
- ▶ Выпейте немного воды. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях.
- ▶ Найдите какой-нибудь мелкий предмет и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте его не менее минуты, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.
- ▶ Следите за своим дыханием. Дышите медленно через нос. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем также медленно, через нос выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.



Овладение навыками ведения «Дневника стресса» и «Календаря радостей»



- ▶ «Дневник стрессов» представляет собой регулярное ведение записей об особенностях своего стрессового состояния, анализируя свои ощущения на физиологическом, эмоциональном, поведенческом уровнях. Желательно систематически вести записи, анализируя причины (факторы) своего стрессового состояния в свободной форме. Возможно использовать различные варианты записей.
- ▶ «Календарь радостей» представляет собой методику, актуализирующую положительные эмоциональные состояния, успехи, достижения в различных сферах жизнедеятельности. Записи также необходимо вести систематически (желательно ежедневно) по следующей инструкции.

Инструкция.

- ▶ В данном календаре Вы должны ежедневно записывать все радости, успехи, достижения, которые вы пережили за день. Записывайте все, даже самые незначительные положительные события. Желаем вам успеха в заполнении данного календаря.

Овладение способами и навыками позитивного конструктивного мышления

- ▶ Важнейшую значимость имеет позитивное мышление, которое позволяет жить настоящим и без страха смотреть в будущее, а также не «зацикливаться» на своих проблемах и недостатках. Каждое событие имеет и отрицательный, и положительный полюса, которые в большинстве случаев оценивает сам человек. Один и тот же факт в различных ситуациях может быть истолкован как позитивно, так и негативно.
- ▶ Достаточно успешной считается позиция, когда достоинства стоят на первом месте и первоначально замечаются положительные стороны какого-либо вопроса. Если стремиться выделить негативные явления, то ситуация может оказаться безнадежной для какого-то решения. Навыки позитивного мышления полезно развивать с улучшения адекватности (если необходимо повышение) собственной самооценки.

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

Составьте план занятий, определите для себя конкретную задачу на каждый день, т. е., что именно сегодня надо изучить. Читая учебник, выделяйте главные мысли. Научитесь составлять краткий план, схему ответа отдельно на каждый вопрос и желательно на бумаге. Повторяйте материал по вопросам.

При изучении и повторении материала помните правило «стирания следов». Запоминание материала – это оставление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и стираются. Чередуйте гуманитарные и точные науки. Изученный материал необходимо повторить через 20 минут. Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае – только 30%. Используйте как можно больше каналов восприятия информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.

Начинай с самой трудной темы, раздела, предмета

Выполняй как можно больше различных тестов по данному предмету. Эти тренировки познакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.



СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

- ▶ Способствовать успешной подготовке к экзаменам будет правильно организованный режим дня.
- ▶ Планируя свой рабочий день, необходимо учитывать особенности своего организма, например, кто вы — «сова» или «жаворонок» и в зависимости от этого максимально загрузить наиболее продуктивное время учебой. Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30
- ▶ Каждый день находите возможность 1-1,5 часа бывать на свежем воздухе, выделите время для физических упражнений.
- ▶ После 2–3 часов работы обязательно надо делать перерыв на 30–40 минут (займитесь спортом, погуляйте на свежем воздухе.) Известно, что чередование умственной и физической нагрузки — это профилактика усталости. Прекращайте физические упражнения за 3 часа до сна.
- ▶ Очень важен и полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час–полтора — не более.



СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

- ▶ Правильное питание — одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и калорийным. Включите в ваше меню антистрессовые продукты:
- ▶ зерновые культуры: содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а следовательно, настроение;
- ▶ рыба, куриное и другое нежирное мясо: содержат белки, стимулирующие умственную деятельность;
- ▶ овощи, фрукты: содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом;
- ▶ молоко, орехи и др.: содержат калий, способствующий расслаблению мышц;
- ▶ сладости, содержащие простые углеводы, дают кратковременный эффект улучшения (на 17 с), однако можно перекусить с целью поднять себе настроение, употребив: фрукты, орехи, овсяную кашу, салат из фруктов или овощей, йогурт, кусочек шоколада.
- ▶ Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой.



СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ВЫПУСКНЫМ ЭКЗАМЕНАМ



1. Готовясь к экзаменам, помни, что всё, к чему ты прилагаешь усилия, ты делаешь для себя.
2. Старайся работать за своим письменным столом, это дисциплинирует, не позволяет расслабляться.
3. Через каждый час работы делай перерыв.
4. Намечай план работы на день и старайся его обязательно выполнить.
5. Старайся проговаривать трудные вопросы вслух, можешь привлечь в качестве собеседника зеркало.
6. Если родители не против после рабочего дня тебя послушать, рассказывай им то, что ты выучил в течение рабочего дня.
7. Для лучшего запоминания учебного материала рисуй схемы, пиши шпаргалки, конспекты. Это поможет тебе на экзамене вспомнить изученный тобой материал.
8. Используй для выполнения схем цветные карандаши, фломастеры. Яркие цвета, используемые в конспекте, легче вспоминаются.
9. Трудные даты для запоминания напиши на небольших листочках и развесь в своей комнате или по квартире. Проходя мимо них по несколько раз в день, ты сам не заметишь, как они останутся в твоей памяти.

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ВЫПУСКНЫМ ЭКЗАМЕНАМ



10. Обязательно посещай консультации, готовь к ним вопросы учителю по существу.
11. Во время консультаций по подготовке к экзаменам не стесняйся задавать учителю вопросы, если тебе что-то непонятно. Консультация - это твоё время и твоё право задавать вопросы. Экзамен - это право учителя задавать тебе вопросы.
12. Экзамен - это первое твоё испытание. Постарайся оставить о себе хорошее впечатление.
13. Экзамен - это самопрезентация человека. Постарайся выглядеть так, чтобы экзаменаторам было приятно с тобой общаться.
14. Во время экзамена не спеши сразу давать ответ. Подумай, вникни в содержание поставленного вопроса в билете.
15. Строй свой ответ системно, логично, не забывай о важных фактах, связанных с вопросом билета.
16. Если в чём-то сомневаешься, лучше не говори, чтобы не сделать неуместные ошибки.
17. Если ты считаешь, что ты прав, не бойся отстаивать своё мнение, доказывать свою правоту.
18. Если ты не прав, не ищи виноватых в других людях. Постарайся в другой раз быть более серьёзным и ответственным при подготовке к экзаменам.
19. Умей достойно выходить из самого трудного положения.
20. Удачи и успехов на экзаменах.

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

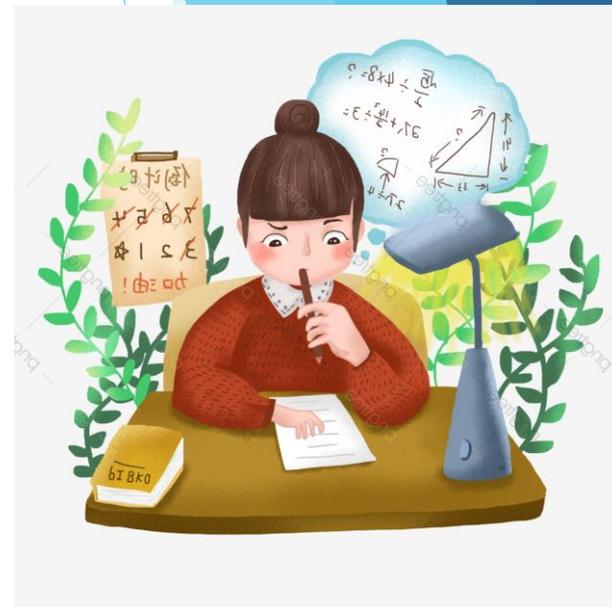
- ▶ Методика повторения
- ▶ Повторение – это воспроизведение прочитанного своими словами.
- ▶ Время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый режим повторения проверен многократно и даёт хорошие результаты. Однако необходимо учитывать два обстоятельства.
- ▶ Имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала
- ▶ Процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями:
 - ▶ первое повторение – сразу по окончании чтения;
 - ▶ второе повторение – через 20 минут после предыдущего;
 - ▶ третье повторение – через 8 часов.
 - ▶ четвёртое повторение – через сутки (лучше перед сном).



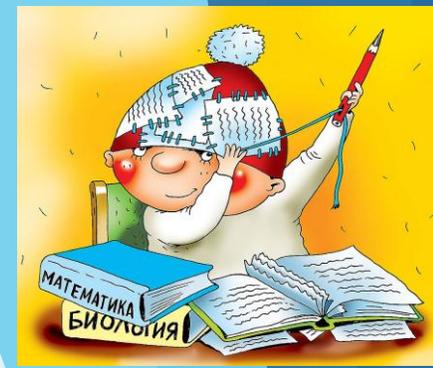
Накануне экзамена

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 здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай). Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.



Подготовка к ЦТ



Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче ЦТ»

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку считается, что они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня, какие именно разделы будут пройдены. Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. 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 тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит две минуты на задание).

Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.

Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Как вести себя на тестировании

1. После получения бланка ответов точно и аккуратно заполните область регистрации во избежание ошибок, которые существенно затруднят работу операторов и скажутся на ваших результатах.
2. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по выполнению теста.
3. Не отвлекайтесь на посторонние факторы, помните, самое дорогое на ЦТ – это время.



Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЦТ



- 1. Подыши, успокойся.** Удели 2–3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.
- 2. Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- 3. Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).
- 4. Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
- 5. 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.
- 6. 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 обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия будет направлена потом на более трудные вопросы.
- 7. Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте 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.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЦТ



8. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

9. 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 предыдущие знания 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.

10. 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).

11. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти 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).

12. 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.

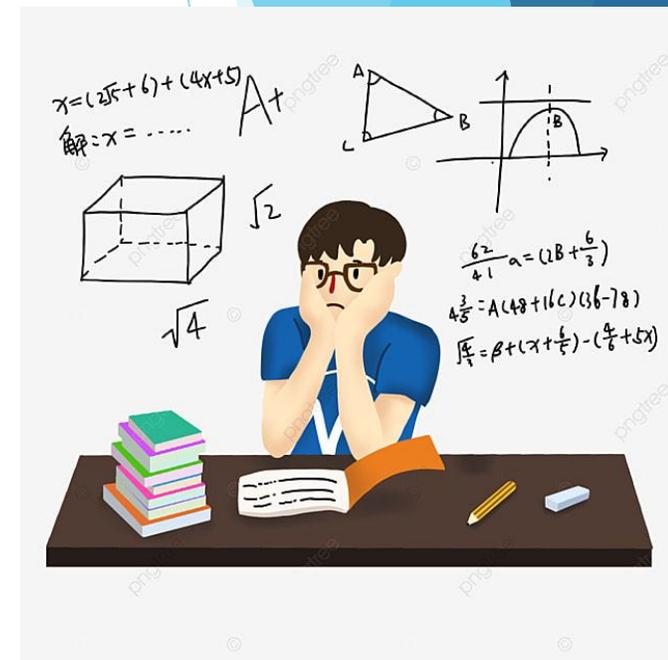
13. Проверь! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

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

Накануне тестирования.

Оставьте один день перед тестированием на то, чтобы повторить все планы ответов. Не повторяйте материал по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзамене. Каждый раз, прежде чем рассказать материал, вспомните и напишите план ответа. Если это получилось хорошо и быстро, то можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение.

Черновик надо использовать экономно, чтобы хватило бумаги. Все, что можно, вычисляйте в уме. Времени будет достаточно. Еще раз представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти на успешном тестировании. Накануне экзамена не надо переутомляться. С вечера перестаньте готовиться. Прогуляйтесь. Лягте спать раньше обычного времени, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья и силы. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой надо уметь за себя постоять. К сказанному ранее добавим еще несколько полезных советов.



Стратегии работы с детьми группы риска

Методические рекомендации учителям по стратегиям работы с детьми группы риска

Важно для всех детей:

- ▶ •проговорить с ребенком, на какую оценку он претендует, помочь ему разработать стратегию действий.
- ▶ •помочь каждому ребенку осознать особенности своего способа учебной деятельности и свои личностные особенности.



«ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ» дети

- ▶ Краткая психологическая характеристика
- ▶ Правополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария.
- ▶ У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Запоминание материала лучше происходит на основе ассоциаций, метафор, аналогий.
- ▶ Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно составлять конспекты, планы.
- ▶ Таким детям трудно выделять главное, но они хорошо обобщают.
- ▶ При устном опросе, если они не знают ответа, то могут его придумать или рассказать то, что знают из других областей. Ответы часто хаотичны.
- ▶ Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях.
- ▶ Они задают оригинальные вопросы, их ответы тоже часто оригинальны.

«ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ» дети

▶ Стратегии поддержки

- ▶ Учить выделять главное. Убедить ребенка в эффективности этой непривычной для него стратегии. Субъективное удобство — не показатель эффективности. Критерий — то, что спрашивается в тесте. Нужно ориентировать таких детей на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь?
- ▶ Учить вчитываться в текст, отвечать на вопрос: «Про что именно тебя спрашивают?»
- ▶ Перед тем как заполнить бланк, попросить записывать первые пять мыслей, пришедших в голову после прочтения вопроса из группы Б. Затем проранжировать эти записи в порядке значимости. И только потом записывать ответ.
- ▶ При подготовке задействовать образы, метафоры, картинки.

«ТРЕВОЖНЫЕ» и «НЕУВЕРЕННЫЕ» дети

▶ Краткая психологическая характеристика

- ▶ Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и др.).
- ▶ Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы.
- ▶ При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли.
- ▶ Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя посмотреть, правильно ли они сделали.
- ▶ Они часто грызут ручку, теребят пальцы или волосы.

«ТРЕВОЖНЫЕ» и «НЕУВЕРЕННЫЕ» дети

▶ Основные трудности

- ▶ Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЦТ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

▶ Стратегии поддержки

- ▶ Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Задача взрослого — поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».
- ▶ Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.
- ▶ Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки на самом экзамене. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и др. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один».
- ▶ Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» — лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно и у тебя все получится».

Дети, «ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ и САМООРГАНИЗАЦИИ»

- ▶ **Краткая психологическая характеристика**
- ▶ Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных».
- ▶ У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий.
- ▶ У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности.
- ▶ ЦТ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

Дети, «ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ и САМООРГАНИЗАЦИИ»

▶ Стратегии поддержки

- ▶ На этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные внешние опоры. Такими опорами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку, и пр.
- ▶ Во время экзамена таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь?». Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы он научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.
- ▶ Необходимо привлекать родителей для помощи детям в домашних условиях организовывать деятельность и структурировать время.

«ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ» И «ОТЛИЧНИКИ»

▶ Краткая психологическая характеристика

- ▶ Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью.
- ▶ Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал.
- ▶ Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и соответствующим образом (естественно, высоко) оценено.
- ▶ Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.
- ▶ Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще. Им не достаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно.
- ▶ На экзамене возможный камень преткновения для них — необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

«ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ» И «ОТЛИЧНИКИ»

▶ Стратегии поддержки

- ▶ Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным».
- ▶ Во время экзамена перфекционисту нужно помочь распределить время. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» — и помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

«АСТЕНИЧНЫЕ» дети

▶ Краткая психологическая характеристика

- ▶ Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.
- ▶ Во время уроков они нередко ложатся на парту, подпирают голову рукой или начинают раскачиваться, тем самым пытаясь себя тонизировать.
- ▶ Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.
- ▶ ЦТ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

«АСТЕНИЧНЫЕ» дети

▶ Стратегии поддержки

- ▶ При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.
- ▶ Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки; чтобы ребенок не переутомлялся, ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.
- ▶ Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов.
- ▶ Во время экзамена астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и др.).
- ▶ Можно научить детей нескольким простым физическим упражнениям для плечевого пояса, шеи, головы, которые он сможет незаметно для окружающих использовать непосредственно на экзамене для поддержания своей работоспособности.

«ГИПЕРТИМНЫЕ» дети

- ▶ Краткая психологическая характеристика
- ▶ Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму.
- ▶ У них высокий темп деятельности, они могут сделать множество дел за короткое время, они импульсивны и порой несдержанны.
- ▶ Быстро выполняя задания, они зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок.
- ▶ Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости.
- ▶ Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация. Они не расстраиваются из-за плохих оценок.

«ГИПЕРТИМНЫЕ» дети

▶ Стратегии поддержки

- ▶ Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь». Учителю важно научить ребенка проверять свою работу (при необходимости используя прием дистанцирования: «Представь, что проверяешь не свою работу, а работу Коли).
- ▶ Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Ребенок все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно.
- ▶ Необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЦТ.
- ▶ Во время экзамена гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверяешь то, что ты делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы возможность с кем-то общаться была у них минимальна.

«ЗАСТРЕВАЮЩИЕ» дети

▶ Краткая психологическая характеристика

- ▶ Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое.
- ▶ Они долго настраиваются и вникают при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить, темп их деятельности снижается еще больше.
- ▶ Они основательны и зачастую медлительны. Они практически никогда не укладываются в отведенное время.

«ЗАСТРЕВАЮЩИЕ» дети

▶ Стратегии поддержки

- ▶ Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами, для того чтобы определять время, необходимое для каждого задания.
- ▶ Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться.
- ▶ Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.
- ▶ На экзамене задача взрослого — по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию».
- ▶ Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

«ЧТО ДЕЛАТЬ?»

«ЧТО ДЕЛАТЬ?»

**ЕСЛИ ВДРУГ ОБНАРУЖИЛОСЬ,
ЧТО ВАМ ПОПАЛСЯ ВОПРОС,
ПО КОТОРОМУ ВЫ МОЖЕТЕ
СКАЗАТЬ ОЧЕНЬ НЕМНОГО**

«ЧТО ДЕЛАТЬ?»
ЕСЛИ ВЫ ВОООБЩЕ НИЧЕГО НЕ
ЗНАЕТЕ

«ЧТО ДЕЛАТЬ?»
ЕСЛИ НА ПОЛУСЛОВЕ ВЫ
ЗАБЫЛИ, О ЧЕМ НАДО
ГОВОРИТЬ

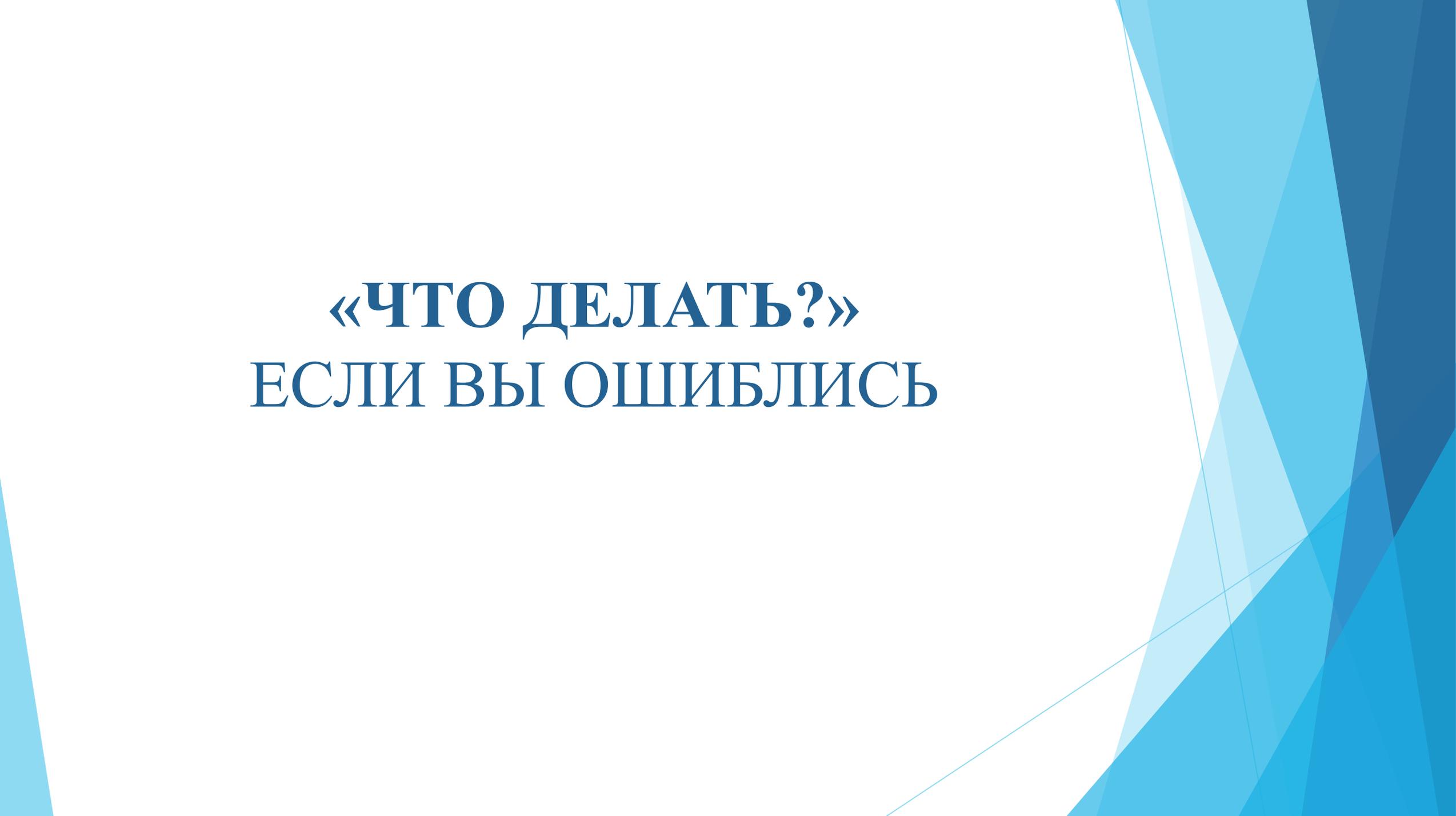
«ЧТО ДЕЛАТЬ?»
ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ПОЧТИ ЗАКОНЧИЛИ
ОТВЕЧАТЬ И ТУТ-ТО
НАКОНЕЦ ВСПОМНИЛИ, О ЧЕМ
ХОТЕЛИ СКАЗАТЬ, КОГДА
«ПОТЕРЯЛИ МЫСЛЬ», ИЛИ О ЧЕМ
ЗАБЫЛИ СКАЗАТЬ

«ЧТО ДЕЛАТЬ?»
ЕСЛИ ВАС НЕ СЛУШАЮТ

«ЧТО ДЕЛАТЬ?»
ЕСЛИ ЭКЗАМЕНАТОР В РЕЗКОЙ И
НЕПРИЯТНОЙ ФОРМЕ
ПЕРЕБИВАЕТ ВАС, ТРЕБУЕТ ЧТО-ТО
УТОЧНИТЬ, ПОВТОРИТЬ ИЛИ, ЕЩЕ
ХУЖЕ, ОТПУСКАЕТ НЕПРИЯТНЫЕ
РЕПЛИКИ. КАЖЕТСЯ, ЧТО
ВСЕ СГОВОРИЛИСЬ ВАС ЗАВАЛИТЬ

«ЧТО ДЕЛАТЬ?»
ЕСЛИ ВЫ ОГОВОРИЛИСЬ, И
ВСЕ СТАЛИ СМЕЯТЬСЯ

«ЧТО ДЕЛАТЬ?»
ЕСЛИ ВАМ ЗАДАЮТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. These shapes are primarily located on the right side of the frame, creating a modern, dynamic feel.

«ЧТО ДЕЛАТЬ?»
ЕСЛИ ВЫ ОШИБЛИСЬ

«ЧТО ДЕЛАТЬ?»
ЕСЛИ ВАМ ПОСТАВИЛИ
ОТМЕТКУ НИЖЕ ТОЙ, НА
КОТОРУЮ
ВЫ РАССЧИТЫВАЛИ

Список использованной литературы

1. Нелюбова, Я.К. Экзамен без стресса! Профилактическая программа по снижению экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов при подготовке и сдаче ОГЭ/ЕГЭ : учебно-методическое пособие / Я.К. Нелюбова, Н.Н. Воронцова, О.П. Молодцова / под ред. Я.К. Нелюбовой. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 48 с.
2. Миронова О.И. Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов // Педагогика и психология образования. 2021. No 1. С. 159–170.
3. Материалы консультации для заместителей директоров по учебной работе, курирующих старшие классы (Могилев, 4 ноября 2014 года) «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» / составители И.П. Кондратьева, И.Г. Белокурская – Могилев: УМК, 2014
4. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. — 248 с.
5. Психолого-педагогические рекомендации по сопровождению ГИА Авторы-составители М.А.Павлова, О.С. Гришанова Программа занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга

**АДАПТАЦИОННЫЕ КЛАССНЫЕ ЧАСЫ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ДЕВЯТЫХ И ОДИННАДЦАТЫХ КЛАССОВ
«КАК ПЕРЕЖИТЬ ЭКЗАМЕНЫ?»**

Занятие 1. Что такое экзамен?

Необходимые материалы: ватман, маркер (фломастер), скотч, листочки для упражнения «Ассоциации».

Ход занятия

1. Ассоциации (цель — актуализация представлений об экзаменах). Обсуждается цель занятий. Каждый записывает на листочках свои ассоциации на слово «экзамен» (анонимно). Листочки собираются, ведущий зачитывает ассоциации, обобщает их, делая вывод о том, что экзамен — это очень серьезная ситуация, требующая от экзаменуемого много душевных сил.
2. «Суперученик» (цель — создание условий для обращения к личностному потенциалу учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов).

Класс делится на группы по 6—8 человек. Каждая группа получает задание составить портрет «суперученика», который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Сделать это нужно с соблюдением двух условий: во-первых, каждое качество должно принадлежать кому-то из участников подгруппы, и, во-вторых, у каждого участника подгруппы нужно заимствовать хотя бы одно качество (например: «Для того чтобы успешно сдать экзамен, нужна такая сообразительность, как у Пети, вежливость, как у Оли» и т. д.). Результаты работы представляются всему классу. В итоге ведущий отмечает, что у каждого нашлась какая-то сильная сторона. Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего — помочь им, организовав мини-обсуждение.

3. Обобщение (цель — ассимиляция опыта). На листе ватмана перечисляются «Экзаменационные черточки ... класса». Лист вывешивается в кабинете.

Занятие 2. Как отвечать на экзамене

Необходимые материалы: «экзаменационные билеты», ватман, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель - обращение к материалу предыдущего занятия).

Ведущий напоминает результаты прошлого занятия, обращаясь к «Экзаменационным черточкам... класса».

2. «Ответ на экзамене» (цель — создание условий для репетиции экзаменационного ответа на основе позитивного личностного эталона). Класс делится на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет №13, например (по Бегловой Т., 2001):

□ Билет No 13. Расскажите об особенностях жанра «Современный детский роман»: сюжет, приемы, герои.

□ Билет No 13. Расскажите о выращивании цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты.

□ Билет No 13. Докажите теорему о равнобедренном круге.

□ Билет No 13. Расскажите об обычаях и языке племени тумба-юмба.

□ Билет No 13. Осветите вопрос о феминистических воззрениях Бабы Яги.

Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа «суперученика».

Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может «подкинуть» пару идей ее участникам.

3. Памятка (цель — ассимиляция опыта). На основе обсуждения итогов упражнения «Ответ на экзамене» составляется памятка «Как вести себя на экзамене». Результаты фиксируются на листе ватмана, который вывешивается на стене в классном кабинете.

Занятие 3. Экзаменационные оценки

Необходимые материалы: листочки для записи, жетоны двух цветов, плакат, начатый на прошлом занятии, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель - актуализация опыта предыдущего занятия, обращение к новой теме). Ведущий кратко напоминает о результатах прошлого занятия. Затем обсуждается вопрос о том, каковы критерии оценки устного ответа на экзамене. Каждый получает листочек, на котором дает ответ на вопрос: «Если бы я был экзаменатором, за какой ответ я бы поставил "5"?»

Ведущий собирает листочки и обобщает ответы, выписывая на доске критерии «пятерочного» ответа. Если представления ребят нереалистичны, ведущий может мягко скорректировать их, предложив им поразмыслить над теми или иными «случаями из жизни», придуманными по ходу обсуждения

2. «Угадай, какой ответ» (цель - ассимиляция представлений критериях оценки экзаменационных ответов). С помощью жетонов класс делится на две подгруппы: «школьники» и «экзаменаторы». «Школьники» работают в парах (тройках), «экзаменаторы» — индивидуально. «Школьникам» дается 3 минуты на то, чтобы загадать экзаменационную оценку, и, записав ее на листочке (он остается у ведущего), подготовить соответствующий ответ (один от мини группы). Задача экзаменаторов — угадать, на какую оценку претендует «школьник». Тема ответа произвольна (по выбору мини группы). Ведущий может усложнить задачу, если введет правило «неожиданных вопросов», которые он сам или «экзаменаторы» задают по теме ответа.

3. Памятка (цель — ассимиляция опыта). На основе занятия дополняется «Памятка», в которой указываются критерии хорошего ответа. Памятка остается на стене в кабинете класса.

Занятие 4. Экзамен и здоровье

Необходимые материалы: бланки с контурными изображениями человека, цветные карандаши, плакат с контурным изображением человека, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель - постановка проблемы занятия). Организуется работа в малых группах. Каждая группа получает контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова — «перегрузка»). На плакате составляется обобщенный вариант. Некоторым группам не сразу понятно задание, им могут помочь наводящие вопросы.

2. «Первая помощь» (цель - создание условий для осознания путей заботы о собственном здоровье в период экзаменов). Организуется обсуждение: как помочь заштрихованным частям организма во время экзамена (например, помочь глазам — это значит читать в хорошо освещенном помещении, не читать лежа, читать в очках, если они тебе прописаны, воздержаться от длительного просмотра телевизора и работы на компьютере и т. д.). Результаты фиксируются на плакате. Готовый плакат должен получить название (в обсуждении). Он остается в кабинете класса.

3. Обобщение ведущего (цель — ассимиляция опыта). Ведущий кратко подводит итоги совместной работы.

Занятие 5. Как готовиться к экзамену?

Необходимые материалы: бумага для рисования, бланки с вопросами для обсуждения в группах, бланк с ответами, цветные карандаши, ножницы, скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель - постановка проблемы занятия). Ведущий сообщает тему занятия, рассказывает о том, почему она важна. Можно в качестве иллюстрации привести несколько примеров из жизненного опыта, подтверждающих необходимость правильной подготовки к экзаменам.

2. Обсуждение (цель - актуализация знаний по проблеме). Организуется работа в малых группах.

Каждая группа получает бланк с вопросами:

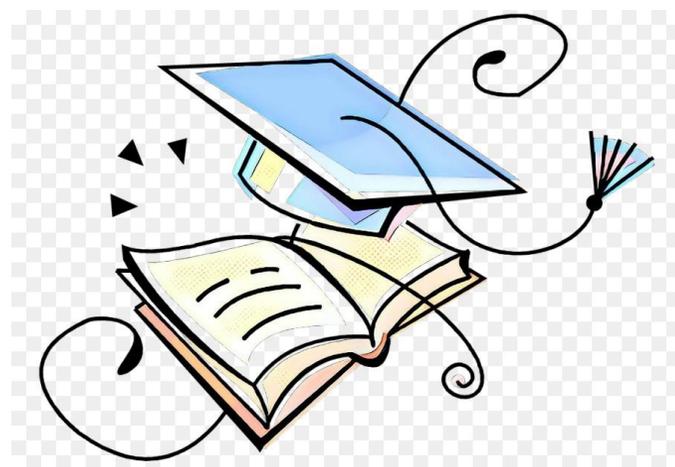
- За сколько времени до экзамена нужно начинать готовиться к нему?
- В какое время дня лучше готовиться к экзамену?
- В какой обстановке следует готовиться к экзамену? Что может помочь в подготовке к экзамену?
- За какое время до начала экзамена следует приходить в школу?
- Каким по счету лучше отвечать?

Результаты обобщаются, ведущий рассказывает об универсальных правилах подготовки к экзаменам. Они вывешиваются в кабинете.

3. «Значок» (цель — психологическое завершение занятий). Каждый составляет эмблему на тему «К экзаменам готов!» Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятий. Ведущий подводит итоги встреч, подчеркивая вклад каждого из ребят в достигнутый результат.

**Психолого-педагогическое сопровождение
процесса подготовки учащихся к экзаменам
и централизованному тестированию**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



**Удачи на
экзаменах!**

