

Саморегуляция познавательной деятельности во время экзамена:

- ◇ Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на ЕГЭ, полезно:
- ◇ понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- ◇ подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
- ◇ рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
- ◇ постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- ◇ не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- ◇ помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет



10 советов психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ:

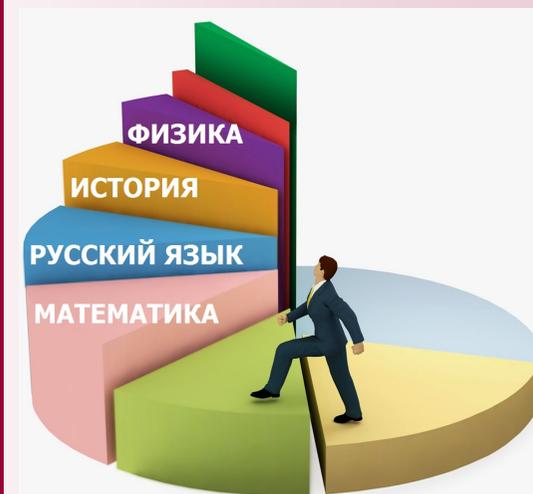
- ◇ Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
- ◇ ЕГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!
- ◇ Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
- ◇ В процессе непосредственной подготовки к ЕГЭ задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).
- ◇ Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.
- ◇ Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).
- ◇ Главное перед экзаменом – выспаться!
- ◇ Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.
- ◇ Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь.
- ◇ Ты уже прошел репетицию ЕГЭ – значит, ничего нового тебя не ждет.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



В СТРЕМЛЕНИИ К СВОЕЙ МЕЧТЕ - ТВОЙ ПУТЬ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ЕГЭ

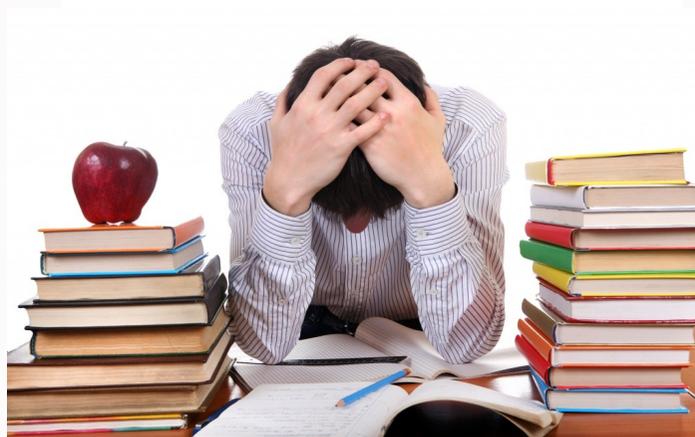


Советы родителям: как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

- ◆ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. 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".
- ◆ В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
- ◆ Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- ◆ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- ◆ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.



Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.



Психологический настрой выпускников в ситуации ЕГЭ зависит и от учителей-предметников, их

действий и слов. Вследствие этого представляется необходимой также специальная подготовка педагогов, заключающаяся в обучении приемам создания ситуации успеха. Дети должны понять, что зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Необходимо показать детям на практике, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена.

