

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к единому государственному экзамену

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок.
- Поддерживайте выпускника при неудачах.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы *каждый* из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Советы классному руководителю



Одной из основных целей единого государственного экзамена является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Практические рекомендации для родителей

- ❖ **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 некоторым темам, а вы задайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
- ❖ **Договоритесь с ребенком,** что в день перед экзаменом он прекратит подготовку, прогуляется или позанимается физическими упражнениями, 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 использовать 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 не сама шпаргалка, а те знания, которые были закреплены в процессе ее подготовки.

- ❖ **Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы.** Объясните ему, что отдохнуть, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы он обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взвесе. 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 и играла тихо и ненавязчиво.
- ❖ **Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы,** или вовсе "провалил" экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае «не повезло».

