

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЦЕНТРАЛИЗОВАННОМУ ТЕСТИРОВАНИЮ

Советы родителям

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

▣ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

▣ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

▣ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

▣ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

▣ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь 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, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- ▣ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как



следует выспаться.

Советы выпускникам школ

- ▣ Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

- ▣ 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 каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

- ▣ Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «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 можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- ▣ Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

- ▣ Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).

- ▣ Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всегда одной,

последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.

▣ В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования.

▣ Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь Вы будете сидеть на экзамене 3 часа.



10 условий для успешного прохождения тестирования

1. Приведите в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
2. Смело входите в аудиторию с уверенностью, что всё получится. Сядьте удобно, выпрямив спину. Сосредоточьтесь на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их не спеша, несколько раз.
3. Слушайте внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Вам всё объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
4. Постарайтесь сосредоточиться и забыть об окружающих. Для Вас существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопитесь не спеша. Читайте задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что поймёшь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
5. Просмотрите все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и

- войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые Вы прекрасно знаете, только соберитесь с мыслями.
6. Когда приступаете к новому заданию, забудьте всё, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
 7. Действуйте методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
 8. Если Вы сомневаетесь в правильности ответа, Вам сложно сделать выбор - доверьтесь интуиции.
 9. Оставьте время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
 10. Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

КАК УВЕЛИЧИТЬ ОБЪЕМ ЗАПОМИНАЕМОГО МАТЕРИАЛА, ЕСЛИ ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ ОГРАНИЧЕНО?

Во-первых, в любом предмете есть некая суть, стержень. Вполне достаточно знать только её. Все остальное - детали, ответвления и прочее - наращивается потом.

Во-вторых, важно не просто механически зубрить предмет, а уметь видеть его, строить причинно-следственные отношения. Это уже определенный стиль мышления, которому надо учиться.

В-третьих, замечено, что если ситуация для вас определена (то есть вы имеете представление о том, как он будет проходить), ваша тревога значительно снизится. И наконец, не забывайте, что оптимальный способ запомнить материал - одновременно читать его и записывать какие-то основные положения. Это всегда помогает.

НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЗАПОМИНАНИЯ

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
4. Если работаешь с двумя материалами - большим и поменьше, разумно начинать с большего.
5. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.
6. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.