

Памятка для учащихся по подготовке к ЕГЭ

1. Старайтесь, как можно чаще использовать проверку своих знаний в тестовой форме. Помните, что тестовые задания могут быть разного типа: выбор правильного ответа, верно или неверно, закончите предложение, заполните пробелы, с использованием рисунков, графиков, диаграмм, восстановите последовательность и т.п. Чем больше вы знаете о тестах, тем легче вам выявить свои слабые места и справиться с тестированием. Ваша цель обнаружить как раз эти слабые места и выработать соответствующую линию поведения.
2. Вам необходимо обладать некоторыми знаниями о построении теста. Проанализируйте тест: для проверки какой области знаний он предназначен, сколько времени выделяется на работу с тестом, как необходимо работать с ним, какие типы заданий он включает, есть ли необходимость рисовать графики, писать формулы, составлять таблицы или схемы? Данные знания помогут вам быстро сориентироваться в выполнении тестовых заданий, равномерно распределить время на его выполнение, определить стратегию выполнения, правильность оформления ответов – заполнения бланка ответов.
3. Правильно формируйте свое поведение во время проведения единого государственного экзамена. Правильное поведение дается не каждому. Помните, что могут возникнуть следующие проблемы: волнение, нервозность, страх, антипатия, цейтнот. Во время подготовки к тестированию придерживайтесь следующей стратегии. Для обозначения времени, которое вы тратите на тестирование в определенных ситуациях, используя часы и отмечая результаты в тетради для самоподготовки, проделайте следующее:
 - а) ответьте на все вопросы теста без ограничения времени, то есть потратьте времени столько, сколько вам потребуется для ответов;
 - б) введите временные ограничения, т.е. обозначьте предварительно для себя конкретное время, какое необходимо потратить в соответствии с требованиями, например 120 минут;
 - в) сократите время тестирования, например до 90 минут (тренировка в стрессовых условиях);
 - г) проанализируйте ситуации, отметьте, что с вами происходило, что вы чувствовали, как вели себя, как менялась ваша стратегия работы с тестовыми заданиями, что вам мешало, а что помогало справляться с заданиями.

4. В период подготовки к ЕГЭ даже если у вас не возникает проблем, ведите дневник самоконтроля, в котором вы будете отмечать:

а) время подготовки, затраченное на упражнения на этапе ненормированного тестирования;

б) время проведения теста, необходимое вам при тестировании согласно требованиям теста;

в) состояние вашей подготовки: на какой стадии вы находитесь в настоящее время.

5. Составьте расписание подготовки (приблизительно от 30 до 60 минут в день), приурочив занятия к определенному времени дня. Это поможет вам сознательно проводить самоконтроль и самодисциплину. Важным признаком самоконтроля является умение принимать решения самостоятельно без давления извне.

6. Использование успокаивающих средств на кануне или перед экзаменом не принесет вам успеха, так как успокаивающие средства, которые в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают важную составляющую успеха, а именно волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность учащегося. Наличие небольшого уровня волнения является показателем боеготовности экзаменуемого, и оно необходимо для оптимизации поведения при тестировании.

При работе с тестовыми заданиями во время экзамена многое зависит от того, что вам удастся вспомнить.

А) Для того, чтобы вспомнить и дать правильный ответ, нужно сосредоточиться и непременно успокоиться.

Б) Начинайте работу с вопроса, на который вы знаете ответ.

В) Ищите смысловые и структурные связи.

Г) Используйте ассоциации.

Памятка для родителей по подготовке к ЕГЭ

На результаты ЕГЭ влияют:

- уровень предметной подготовки;
- уровень тестовой культуры выпускника;
- психологическая готовность демонстрировать сформированные знания и умения в непривычной обстановке.

В психологии существует понятие «тестовая искушенность» - любой испытуемый, который подвергается тестированию, имеет определенные преимущества по сравнению с теми, кто проходит тестирование в первый раз. Эти преимущества складываются из ранее определенного чувства неизвестности, сформировавшейся уверенности в себе, сложившегося отношения к тестовой ситуации, навыками работы с тестовыми заданиями, осознания сходности принципов решения задач в определенной группе тестов. У детей с повышенной мнительностью, тревожностью, эмоциональной нестабильностью и некоторыми другими индивидуально-личностными особенностями недостаточная или полностью отсутствующая тестовая искушенность может привести к значительно искаженным результатам тестирования.

Распределение ответственности по проблеме подготовки к экзамену
Проблема распределения ответственности между родителями и школой по поводу трудностей ребенка – одна из острейших проблем в психолого-педагогической практике. Можно встретить две крайности этого явления: с одной стороны попытку возложить ответственность за ребенка на школу («Я вам отдал, вы и воспитывайте»), с другой стороны – стремление школы сделать ответственным родителя («Займитесь вашим ребенком»). Ситуация экзамена, безусловно, обостряет подобные противоречия.

Важна позиция, которая декларируется и предъявляется школой: «Мы вместе помогаем нашим детям подготовиться к экзамену». Для достижения этой цели возможно проведение тематического родительского собрания, на котором родители знакомятся с информацией о содержании и структуре подготовки к экзамену, реализуемой в школе, которое позволяет осмыслить свою долю ответственности в этом сложном процессе.

Для проведения собрания необходимо привлекать специалистов, занятых подготовкой выпускников: завуча, учителей-предметников и т.д. Такая форма позволяет высветить два компонента: информационный, во время которого сотрудники школы предоставляют данные о сути экзамена и организации подготовки к нему (расписание консультаций и т.д.), и интерактивный, обеспечивающий родителям возможность в дискуссионном формате обсудить собственный вклад в процесс подготовки ребёнка к экзамену.

Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ – работа с «мифами»

Основная цель проработки – осознание существующего предубеждения и обсудить их на родительском собрании, что позволяет сформировать более позитивное отношение к ЕГЭ.

Оптимальный метод, позволяющий достичь этой цели, - групповая дискуссия, в которой главным становится не достижение единой позиции, а свободное обсуждение мнений по обозначенному ведущим вопросу. Важно помнить о формировании предельно позитивного отношения. Такое обсуждение позволяет выразить собственные страхи и тревоги и поделиться своими соображениями с другими членами группы и в конечном счете найти ресурсные моменты в данной форме экзамена.

Что нужно знать родителям о психических особенностях детей

Характеристики одной из групп риска:

Астенические дети

Основная характеристика астенических детей – высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

Основные трудности.

ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении длительного времени (трех часов), поэтому у астенических детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Рекомендации для родителей

На этапе подготовки.

Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых ожиданий, которым ребенок не может соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется - таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях. Гулять, достаточно спать.

После экзамена.

С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время.