

МКОУ ООШ №9

## **ГОТОВИМ К ГИА**

Из опыта работы педагога-психолога

.Биробиджан

2013г

Вероятно, все хорошо помнят самые первые экзамены в конце девятого класса.

Анализируя свое состояние в этот момент, можно сказать, что пережит настоящий стресс, и невероятная усталость, когда все испытания остались позади.

Ситуация сдачи экзамена для всех обучающихся одинакова, а переживает её и ведет себя в ней каждый по –разному. К экзаменам учащиеся запоминают много тестовых материалов, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому, научить методам активного запоминания, приемам волевой мобилизации, релаксации и снятия напряжения. Поэтому задача педагога-психолога совместно с учителями - подготовить девятиклассников к предстоящим испытаниям.

Актуальность данной проблемы связана с появлением у школьников, в процессе подготовки и прохождения ГИА, определенных психологических трудностей, что впоследствии может негативно повлиять на результаты экзаменов, а, значит, и на успешную реализацию профессиональных планов.

Для успешного прохождения ГИА, выпускнику, помимо наличия определенного объема знаний по конкретному общеобразовательному предмету, необходимы такие качества, как стрессоустойчивость, высокий уровень концентрации и переключения внимания, устойчивость умственной работоспособности, достаточный объем памяти (зрительной, слуховой), сформированные механическая и словесно-логическая память, развитое мышление, способность принимать правильные решения в условиях дефицита времени, саморегуляция поведения, правильное распределение времени и т.д. Основная работа по психологической поддержке проводится на подготовительном этапе.

Подготовка осуществляется по следующим направлениям:

**диагностическое** – определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция;

**информационное** – психологическое просвещение

- индивидуальные консультации для обучающихся и их родителей;
- групповые занятия с элементами тренинга;
- игры – драматизации;
- индивидуальные и групповые консультации;
- составление рекомендаций для обучающихся и их родителей.

Групповые занятия с учащимися включают:

- ознакомление с процедурой и спецификой ГИА в аспекте психологической подготовленности учащихся;

- осознание индивидуального стиля деятельности и выработка личной стратегии подготовки к ГИА и поведения во время экзамена;

– освоение простейших релаксационных техник для снятия эмоционального напряжения во время ГИА.

**Психологическая подготовка осуществляется педагогом-психологом, планируется индивидуально в соответствии с планом работы образовательного учреждения и проводится со всеми участниками образовательного процесса. (Приложение 1)**

**.' Условия проведения:** класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ГИА.
2. Развитие познавательных процессов.
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

## **ЗАНЯТИЕ 1**

**Тема. Что такое ГИА и что оно значит для меня?**

**Цель.** Помочь учащимся осознать психологические трудности и оценить их выраженность.

Впереди у вас важнейший период сдачи государственной итоговой аттестации. ГИА.

Разогрев «Опросник выпускника» (Приложение 3)

Ваши ответы на опросник потребуются для следующего упражнения.

Упражнение. «Расстановка»

Соберитесь в группы те, кто считает

ГИА – это просто формальность.

ГИА - это проверка моих знаний.

ГИА – это пытка для меня.

ГИА – ступенька в ВУЗ.

Соберитесь в группу те, кто считает, что:

точно не уверен, что получит нужные баллы по ГИА;

скорее не уверен, чем уверен в хороших для меня результатах;

скорее уверен, чем не уверен в хороших результатах;

твёрдо уверен, что получу хорошие результаты.

Вывод. Общий взгляд (записать на доске)

Упражнение. «Расшифровка»

Перед вами три буквы Г.И.А. необходимо расшифровать каждую букву по-своему, с учётом ваших ответов на неоконченные предложения (начинаем с А), ГИА - это..... Эта аббревиатура может быть вами расшифрована иначе.

Информирование.

Расшифровка ГИА показала, что у вас существует «эмоциональное заряджение» (тревогой, беспокойством, неуверенностью). Попробуем зафиксировать факт наличия негативных представлений о процедуре ГИА.

Работа в группах. Мозговой штурм. (Приложение»)

Чем ГИА может быть для меня лучше, чем традиционная форма экзамена.

В чем плюсы ГИА для меня.

Задание. Самооценка психологической готовности к ГИА. (Приложение)

С какими психологическими трудностями могут столкнуться обучающиеся во время ГИА? Условно можно выделить три группы трудностей

- познавательные;

- личностные;

- процессуальные.

Задание: выберите из трёх списков 1-2 актуальные трудности и сформулируйте ответ на вопрос «Как справиться с этими трудностями?»

Копилка полезных советов.

Рефлексия.

## ЗАНЯТИЕ 2

### **Тема Приемы волевой мобилизации и управление своими чувствами**

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах. **Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.**

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Задачи:

Повышение сопротивляемости стрессу. Отработка навыков уверенного поведения.

Развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

### **Инструкция учащимся:**

Как отметили многие из Вас на прошлом занятии, экзамены – это стресс. Как же научиться самообладанию во время стресса?

Выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в Вашей жизни. Конечно же, экзамены, которые ждут Вас всех, требуют много сил при подготовке. Экзамены – это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, которые Вы можете применять при подготовке к экзаменам, даже если Вам кажется, что у Вас нет личностных качеств, позволяющих Вам быть волевым и целеустремленным. Эти приемы позволят Вам включиться в работу, настроится на подготовку к экзаменам. Даже если Вам не хочется готовиться, Вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у Вас нежелание.

Применяя регулярно эти упражнения, Вы увидите, как изменится Ваш учебный настрой.

### **Упражнение 3. «Эксперимент» (10 мин.)**

**Цель:** научить самообладанию в стрессовых условиях.

**Инструкция:** каждой группе выдаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочесть текст.

Вам необходимо за 30 секунд прочесть три последовательных отрывка и правильно записать на листе. Кто первым разгадает, тот победил.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстаКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

**Правильно:** Шарль поднял Люси на спину и сказал: «Обхвати мою шею».

Но как теперь вернуться на эстакаду, как перенести этого страшно напуганного ребенка в безопасное место. Наконец послышался топот бегущих ног.

### **Дискуссия:**

1. Сразу ли вы справились с заданием?
2. Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

упражнение

\От чего, по вашему мнению, зависит успех на экзамене

Хорошие знания, способность грамотно преподнести материал, собранность, деловитость, уверенность в собственных силах и, конечно, умение "схватить удачу за хвост" — вот составляющие успеха на экзамене. В ходе игры участникам предстояло показать, насколько развиты у них перечисленные навыки.

Далее члены команд были ознакомлены с правилами игры.

#### ПРАВИЛА ИГРЫ

Экзаменационный билет вытягивает представитель команды.

Команды коллективно обсуждают ответ.

Отвечает один представитель команды. В случае необходимости команда может дополнить от-вет.

Система оценивания традиционная — пятибалльная.

Время подготовки к ответу ограничено — две минуты. На ответ — одна минута. Для наглядности используются песочные часы. Сигнал к началу и завершению ответа — это звонок колокольчика.

В ответе необходимо раскрыть все научные понятия, включенные в вопрос.

Ответ должен быть логичным.

#### ГЛАВНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Билет №13

Расскажите об особенностях выращивания бройлерных цыплят в условиях вечной мерзлоты.

Билет №13

Докажите теорему №124.\ 45 о построении равнобедренного круга.

Билет №13

Найдите место в биологической классификации живому существу, известному в народе как Змей Горыныч

Билет №13

Расскажите об особенностях экспериментальной проверки качества парфюмерной продукции, выпускаемой фабрикой «Franzuski sport»

Задача –преодолеть психологические трудности подготовки и сдачи ГИА

#### Занятие 3

##### **Тема память и некоторые закономерности запоминания**

Память — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям упорядоченную систему. Особенно эффективны мнемотехнические приемы. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбрать знаки, символы

Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

Во сне человек не запоминает, но и не забывает<sup>3</sup>. В чем заключается, на ваш взгляд, *Цель*: развитие зрительной памяти.

Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4—5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассмотрение и копирование дается больше времени.

Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотреть все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

#### 6. Дискуссия в малых группах

*Цель*: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

*Время*: 25 минут.

*Техника проведения*: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

*Функции председателя*: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

*Функции секретаря*: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

*Функции спикера*: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

*Функции таймера*: следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его *принципы*:

Выработайте как можно больше идей.

Все идеи записываются.

Ни одна идея не отрицается.

Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

самообладание?

## **Мини-лекция**

### **«Методы активного запоминания»**

*Время проведения: 25 минут.*

Учащиеся записывают информацию; кроме того, им раздаются памятки о каждом методе с инструкцией — попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

#### ***Введение***

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас. Вы получите памятки для организации своей работы, которые сможете использовать дома при подготовке к занятиям в школе и к экзаменам.

#### ***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)*

Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

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-й день -3-й день -4-й день -5-й день -6-й день -7-й день -

2 повторения; 1 повторение; без повторений; 1 повторение; без повторений; без повторений, 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).

Упражнение 4.

### **«Память и чувственный опыт»**

*Время проведения:* 20 минут.

*Цель:* ознакомление с техниками запоминания, основанными на чувственном опыте.

**Ведущий.** Эмоции и чувства — лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи, тем проще извлечь информацию. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью: чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для

проявления своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, принимайтесь, двигайтесь.

Мы запоминаем лучше:

1. ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
2. то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
3. то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
4. прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

*При запоминании вы можете воспользоваться приемами зрительной памяти.*

### **Приемы зрительной памяти**

1. Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении не обычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?

(При запоминании какого материала можно воспользоваться этим приемом?)

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.

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

Некоторые закономерности запоминания

- 1 Большой отрывок учить полезнее. Чем короткое изречение.
- 2 чем выше степень понимания, тем лучше запоминание
- 3 Лучше заучивать с перерывами.
- 4.Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами большим и меньше, разумно начинать с большего.

6 Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Упр.1 «делимся на группы»

Приемы запоминания.

- Группировка (разбивка на группы, по смыслу, ассоциациям).
- План-совокупность опорных пунктов)
- Схематизация – рисование схем.
- Серийная организация материала – установление последовательностей.  
Распределение по объему
- Ассоциации установление связей по сходству.

Работа с текстом 30мин

Что вызвало трудности и как их можно преодолеть.

Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему.

Какие приемы больше подходят для работы по математике. Литературы. Биологии. Географии.

Рефлексия.

Приложение 1

« Утверждаю»

Директор школы \_\_\_\_\_ Мержиевская Л.Г

**МКОУ ООШ №9**  
**План**  
**организации подготовки обучающихся 9, классов к ГИА**  
**в 2012-13 учебном году**

Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный	Отметка о выполнении
<b>Организационно-методическая работа</b>			
Производственное совещание «Материально-техническая база Организации и проведения ГИА» (Кимы, бланки ответов и т.д.)	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог	
Создание перечня учебной литературы и материалов по оформлению нормативных документов к ГИА			
Подготовка программы с элементами психологического тренинга по психологической подготовке обучающихся к экзаменам.		Педагог-психолог	

Подготовка информационного стенда для учащихся и родителей «Готовимся к ГИА» «Готовимся к ЕГЭ»	Декабрь	Педагог-психолог	
<b>Работа с обучающимися</b>			
1. Индивидуальные консультации учащихся	Ноябрь-март	Педагог-психолог  Кл. руководитель	
2. Психолого-педагогические занятия в 9-а классе.	Февраль		
3. Тренировочные занятия в 9а классе.			
4. Психолого-педагогические занятия в 9 б классе	Март-апрель		
<b>Работа с родителями</b>			
Индивидуальные консультации родителей	В течение года	Педагог-психолог.	
Выступление на родительском собрании: «Психологические трудности при подготовке к ГИА и их преодоление»	Март -апрель	Педагог-психолог Кл. руковод.	
<b>Работа с родителями</b>			

## **Приложение 2**

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

<b>Отличительные особенности</b>	<b>Традиционный экзамен</b>	<b>Государственная итоговая аттестация</b>
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее	Оценка максимально объективна

	впечатление и т.д.	
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	Через сравнительно более длительное время
Критерии оценки	Известны заранее	Уточняются уже после завершения экзамена
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	На письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

### ОПРОСНИК ВЫПУСКНИКА (Приложение 3)

*Инструкция: Уважаемый выпускник, приближается время государственной итоговой аттестации. Твое мнение по этому поводу, можно выразить, отвечая на «Неоконченные предложения»: заверши каждое из них так, чтобы получилось понятное по смыслу предложение.*

1. Перед экзаменами я всегда

2. Будущий ГИА для меня

3. В процессе экзамена я могу

4. Я рассчитываю, что на ГИА

5. Самым трудным на ГИА для меня будет

6. Во время экзамена я планирую

7. Я думаю, на экзаменах я получу

8. Я надеюсь, что результаты ГИА

9. Если я сдам ГИА успешно, то

10. Тем, кто готовится к сдаче ГИА, я бы посоветовал

СПАСИБО за искренние ответы! Результаты этого опросника будут анализироваться и использоваться психологом.

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_  
Дата рождения \_\_\_\_\_

(число, месяц и год рождения: указать цифрами)

Класс \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ГИА (Приложение;)

ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ	ЛИЧНОСТНЫЕ	ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Негативное отношение к самому экзамену;</li><li>• неадекватные страхи, опасения, фантазии, связанные с ГИА;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Неумение пользоваться знаниями по предмету, гибко оперировать системой учебных</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Неумение фиксировать ответы на экзаменационные задания;</li><li>• неумение устанавливать контакты в незнакомой</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• неумение адекватно оценить свои знания, умения, способности;</li> <li>• высокая тревожность, волнение;</li> <li>• неопределенность жизненных планов</li> </ul>	<p>понятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• неумение оперировать большим объемом учебного материала;</li> <li>• недостаточность навыков самоорганизации и самоконтроля;</li> <li>• неспособность к переключаемости, недостаточная мобильность;</li> <li>• недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями</li> </ul>	<p>обстановке и с незнакомыми людьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отсутствие четкой стратегии деятельности на экзамене;</li> <li>• не владение способами управления своим эмоциональным состоянием;</li> <li>• незнание своих обязанностей и прав на ГИА</li> </ul>
---	---	--

### **Рекомендации родителям**

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. 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".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитайте вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Подведение итогов собрания.

Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Затем предлагает участникам различные утверждения и просит занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с этим утверждением. Далее ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.



Вариант 2. Шкалы рисуются на бумаге, а участников просят обозначить свою позицию в виде точки. В остальном упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия и несогласия:

- Я много знаю о процедуре проведения ГИА.
- ГИА предоставляет школьникам новые возможности.
- Сдать ГИА моему ребенку по силам.

В работе использованы следующие источники.

«Единый государственный экзамен. Психологическая подготовка» М.Ю Чибисова

Журнал «Школьный психолог»

интернет-ресурс,

Материал подготовлен педагогом-психологом Мищенко Л, Н

