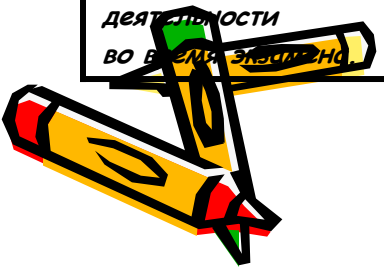




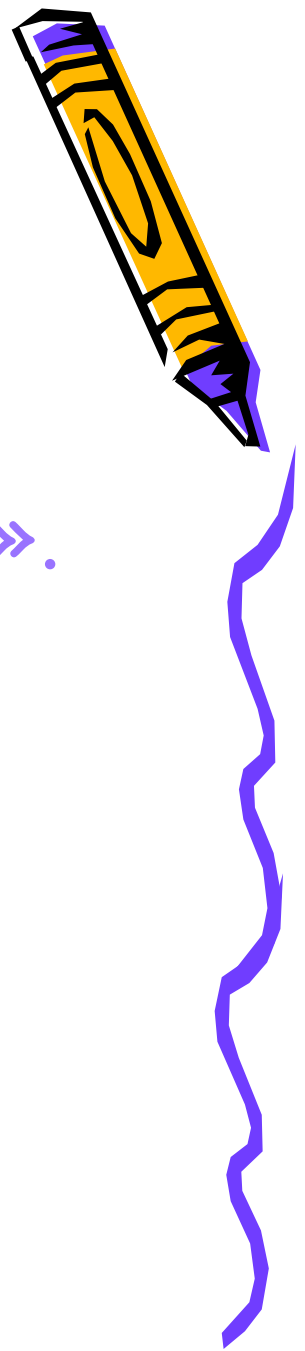
Психологическая
помощь учащимся в
сдаче ОГЭ

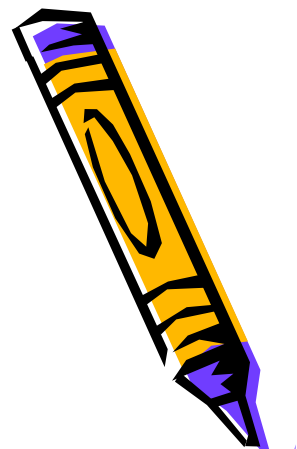


Отличительные особенности	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
<i>Что оценивается?</i>	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях.	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать.
<i>Что влияет на оценку?</i>	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна.
<i>Возможность исправить собственную ошибку.</i>	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы.	Практически отсутствует
<i>Кто оценивает?</i>	Знакомые ученику люди.	Незнакомые эксперты.
<i>Когда можно узнать результаты экзамена?</i>	На устном экзамене — практически сразу, на письменном — в течение нескольких дней.	Через сравнительно более длительное время.
<i>Критерии оценки</i>	Известны заранее.	Уточняются уже после завершения экзамена.
<i>Содержание экзамена.</i>	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.).	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала.
<i>Как происходит фиксация результатов?</i>	На письменном экзамене - на том же листе, на котором выполняется задание. На устном - на черновике.	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
<i>Стратегия деятельности во время экзамена</i>	Унифицированная.	Индивидуальная

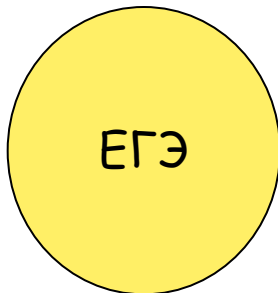


Слово «Экзамен» в переводе с латинского означает «испытание». В Толковом словаре Ожегова «испытание» - «тягостное переживание, несчастье».

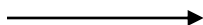




администрация



ученики



учителя



родители







$$10 \times 6 = 60$$

$$11 \times 6 = 66$$

$$12 \times 6 = 72$$

44

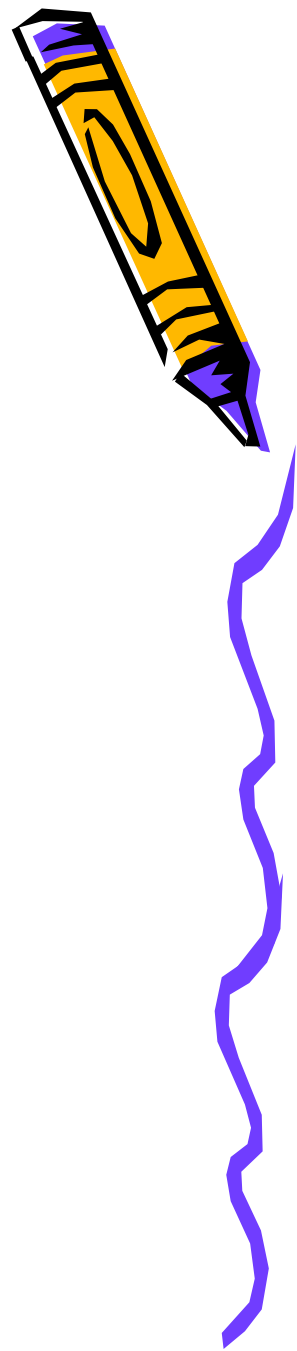
30

21



Трудности, с которыми сталкиваются выпускники:

- Когнитивные трудности (познавательные)
- Личностные трудности
- Процессуальные трудности



Когнитивные трудности

Трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с текстовыми заданиями. (Это трудности всего периода обучения в школе).

1) Профилактика когнитивных трудностей, подготовка по предмету.

- Помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайтесь ориентироваться во времени и уметь его распределять. С помощью тестов можно оценить уровень усвоения материала и отработать навык работы с тестовыми заданиями.
- Такие тренировки помогают формировать навыки саморегуляции и самоконтроля, эффективнее использовать время, более успешно выполнять задания.
- Психотехнические навыки, полученные в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки, но и позволяют более успешно вести себя во время экзамена, развивают навыки мыслительной работы, умение мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть эмоциями.
- Какие психологические функции обеспечивают успешность в выполнении заданий ЕГЭ? Это хорошая переключаемость и оперативная память. В отличие от традиционного экзамена, тесты, не имеющие логической связи между знаниями, требуют умения оперировать большим объемом данных и быстро переключаться с одной темы на другую.



Таблицы Шульте



14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	1	17	12

2	13	1	8	20
17	6	25	7	11
22	18	3	15	19
10	5	12	24	16
14	23	4	9	21

21	11	1	19	24
2	20	18	5	10
4	13	25	16	7
17	6	14	9	12
22	3	8	15	23

5	21	23	4	25
11	2	7	13	20
24	17	19	6	18
9	1	12	8	14
16	10	3	15	22

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5



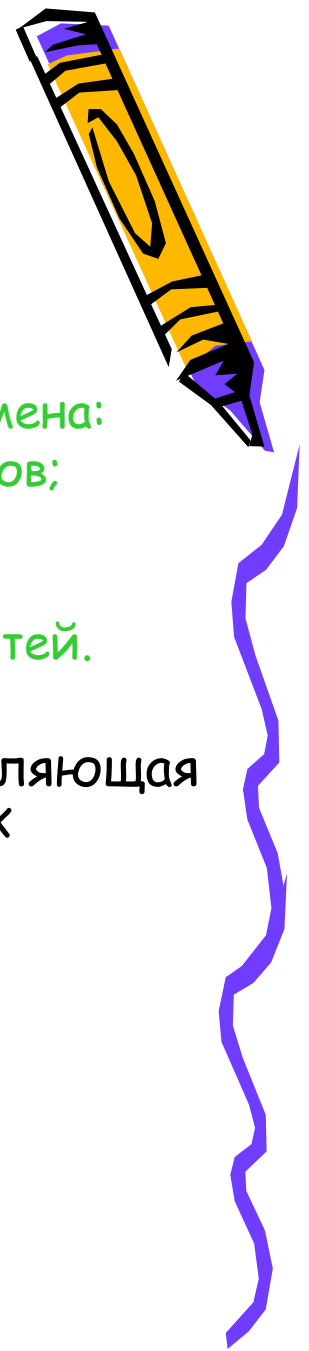
Личностные трудности

Обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

- Профилактика личностных трудностей.
- Поскольку сама ситуация экзамена является стрессовой, нужно сформировать положительную, адекватную самооценку, общий положительный настрой перед экзаменом, развивать уверенность в себе, чтобы ученик шёл на экзамен спокойно, уверенно и в хорошем настроении.
- Чтобы лучше справиться с заданиями, нужно выбрать стратегию поведения на экзамене, а также поработать над самоконтролем и саморегуляцией, чтобы в случае необходимости можно было справиться со своими эмоциями.



Процессуальные трудности



Связаны с самой процедурой единого государственного экзамена:

- трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов;
- Трудности, связанные с ролью взрослого
- Трудности, связанные с критериями оценки;
- Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.
- Профилактика процессуальных трудностей.
- Фронтальная подготовка учащихся, предоставляющая им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ЕГЭ и направленная на выработку индивидуального стиля работы.
- Проведение пробного экзамена.



Рекомендации выпускнику по подготовке к ЕГЭ



- **Подготовка в течение года.**
- • Подготовь место для занятий: убери всё лишнее, удобно расположи необходимые принадлежности
- • Желтый и фиолетовый цвета повышают интеллектуальную активность.
- • Составь план занятий, что именно будешь сегодня изучать. Если ты «сова» или «жаворонок», эффективнее используй вечерние или утренние часы.
- • Начни с самого трудного, а если трудно «раскачаться» - то с самого интересного и приятного.
- • Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, 10 минут - перерыв.
- • Не стремись всё запомнить наизусть, структурируй материал, составь на бумаге план, схему.
- • Выполняй как можно больше тестов.
- • Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов .
- • Не думай, что не справишься, а наоборот, мысленно рисуй себе картину успеха.
- • Оставь 1 день перед экзаменом на повторение планов ответов, особенно самых трудных мест.
- • Потренируйся в чётком написании печатных букв.
- • Познакомься со своими правами. Апелляции бывают по процедуре экзамена и по выставленному количеству баллов, но не по содержанию ЕГЭ.



- **Накануне экзамена.**
- • Днём можно готовиться, а вечером погулять, отдохнуть, раньше лечь спать, чтобы выспаться.
- • На экзамен лучше явиться за полчаса до начала, иметь паспорт, пропуск, гелевую чёрную ручку.
- • Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа



Во время тестирования.

- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься!
- Не бойся!
- Начни с легкого!
- Пропускай!
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга
- Проверь!
- Не огорчайся!
- Удачи тебе!
- Помни:
 - - ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из ППЭ;
 - - ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена;
 - Самовнушение не помешает, думайте о себе положительно: «Я спокоен и все мои умения проявят себя».



Психологические рекомендации



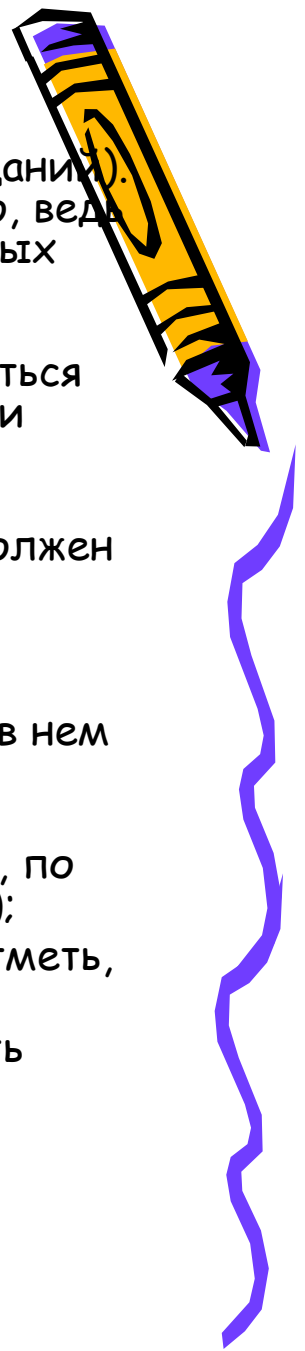
• *Уважаемые родители*

- Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?
- Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».
- Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.
- Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:
- Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребенку,
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. 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 состояние 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.

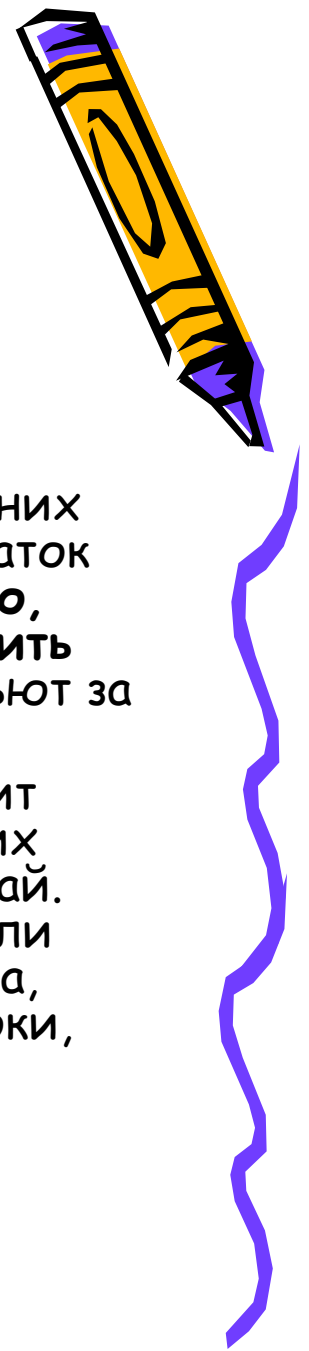




- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по 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.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он 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 прочитать 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;
 - И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.



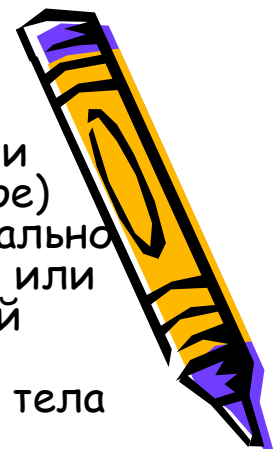
Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов



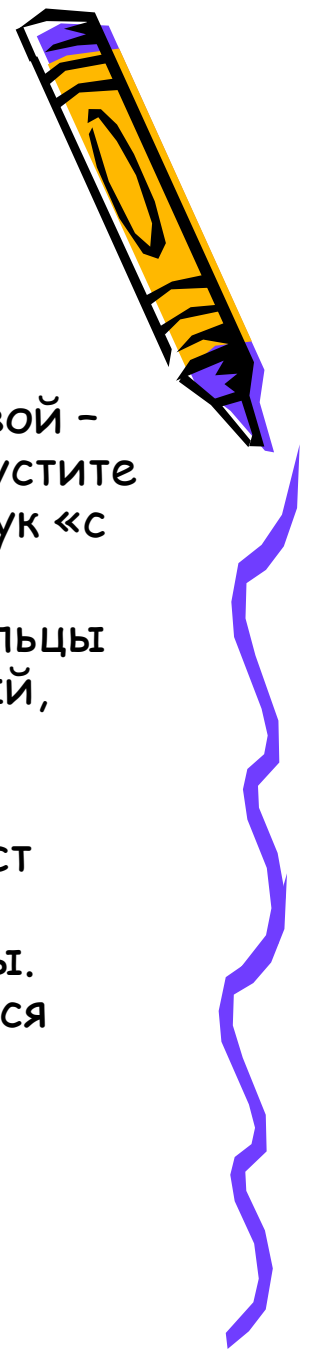
- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.
- Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.



- Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга. Действуя двумя руками, человек развивает оба полушария.
- Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.
- Имитируем ходьбу на месте, поднимая колени чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.
- Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.
- Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.



Упражнения для гармонизации полушарий мозга



1. «Ухо - нос».левой рукой берем за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
2. «Колечко». Поочередно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.
3. «Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.



- Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание»**. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3—5 зевков.



Упражнения для снятия стресса

- **Упражнение 1.**
- Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.
- 1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- 2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- 3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- 4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.



- **Упражнение 2.**
- Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.
- 1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
- 2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.



ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

- **1. Приспособление к окружающей среде.** Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.
- **2. Переименование.** Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование или «очередной экзамен».
- **3. Разговор с самим собой.** Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с учителями, психологом, родителями или товарищами о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность грозит в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их преодолеть?



ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА И ПИТАНИЕ



- Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.
- Что происходит в мозгу?
- Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот самый сложный механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.
- Меню из продуктов, которые помогут вам...
- **...улучшить память**
- Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.
- Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.
- Авокадо — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.
- **...сконцентрировать внимание**
- Рыба — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день.
- Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.
- Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.



- **...достичь творческого озарения**
- Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучшая еда для журналистов и других творческих профессий.
- Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.
- **...успешно грызть гранит науки**
- Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошло напряжение, съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.
- Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо принять стаканчик лимонного сока.
- Черника — идеальная ягода для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.
- **Что происходит в душе?**
- На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.
- Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.
- Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

Способы снятия нервно-психического напряжения.

- Спортивные занятия
- Контрастный душ
- Стирка белья
- Мытье посуды
- Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
- Скомкать газету и выбросить ее.
- Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- Слепить из газеты свое настроение.
- Закрасить цветной разворот.
- Громко спеть любимую песню.
- Покричать то громко, то тихо.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз
- Погулять в лесу, покричать
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.



Удачной сдачи экзамена!

