

Психологическая подготовка к экзаменам

Поддерживать ребёнка – значит верить в него.

Родительская установка подростку: «Ты сможешь это сделать».

Поддерживающие слова ребёнку: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».

Психолог: Ветлугина Н.В.
2024 – 2025 уч.г.

Уважаемые выпускники!

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу - он поможет овладеть конкретными методами, приёмами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

На экзамене вам обязательно встретятся доброжелательные педагоги; каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами; на все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Учителям

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 экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и были сторонними наблюдателями во время подготовки ребёнка, 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.

Классному руководителю

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся – это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл;

-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 ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Накануне экзамена ребёнку необходим полноценный отдых и сон.

Несколько рецептов для успешной тактики при экзамене

Сосредоточься! После выполнения предварительной части экзамена постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны

существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения. Торопись не спеша! Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с лёгкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошёл до «своих»

заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем лёгким заданиям. Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить.