

# Практические рекомендации психолога при подготовке к экзаменам, ЕГЭ



# Отличительные особенности

## Что оценивается?

Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
<p>Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях.</p>	<p>Оцениваются фактические знания умения решать задания, а также умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку, организованность</p>

# Что влияет на оценку?

<b>Традиционный экзамен</b>	<b>Единый государственный экзамен</b>
<p>Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.</p>	<p>Оценка максимально объективна</p>



# Возможность исправить собственную ошибку

Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
<p>На устном экзамене легче заметить ошибку за счет обратной связи от экзаменатора и можно ее исправить во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном - при проверке собственной работы</p>	<p>Можно заметить и исправить ошибки при проверке (если заметишь)</p>



# Кто оценивает?

Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Знакомые ученику люди	Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты



# Когда можно узнать результаты экзамена?

Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
На устном экзамене - практически сразу, на письменном - в течение нескольких дней	В течение нескольких дней



# Критерии оценки

Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Известны заранее.	Известны заранее, но в очень общем виде.



# Содержание экзамена

<b>Традиционный экзамен</b>	<b>Единый государственный экзамен</b>
Ученик должен продемонстрировать свои знания и владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала.



# Как происходит фиксация результатов?

<b>Традиционный экзамен</b>	<b>Единый государственный экзамен</b>
На письменном экзамене - на том же листе, на котором выполняются задания. На устном - на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальные бланки ответов



# Стратегия деятельности во время экзамена

Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Унифицированная	Индивидуальная



Единый государственный экзамен имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызывать у выпускников различные трудности. Ниже приведены их краткие характеристики и основные пути профилактики.



# Когнитивные трудности

## Традиционный экзамен

- \*акцент делается на связности изложения, умении выстраивать взаимосвязи в рамках отдельной темы
- \*на устном экзамене ученикам необходимо изложить заранее выученное содержание экзаменационного билета.

## Единый государственный экзамен

- \*это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями.
- \*ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять;
- \*на письменном экзамене ученики имеют набор заданий, с которым они должны справиться;
- \*определение стратегии деятельности становится ключевым моментом, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку

# Личностные трудности

Эти затруднения обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

- Прежде всего стрессовой является сама ситуация экзамена.
- На экзамене ученик должен за ограниченное количество времени продемонстрировать свои знания по определенному вопросу или справиться с предложенными заданиями, причем результаты этой деятельности будут оцениваться.
- На экзамене необходимо показать, чего на самом деле ученик добился, каковы в действительности его знания. Традиционно в нашей школьной системе экзамены наделяются особой значимостью, а успешность или неуспешность ученика при сдаче экзамена активно обсуждается родителями и педагогами: «Все экзамены сдал на пятерки!» или «Ужас, завалил математику».
- Экзамен - это не просто рядовая проверка знаний, это кульминационный момент, готовиться к которому начинают заранее: «Как же ты с такими знаниями будешь сдавать экзамены?!»
- Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой : «Насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями?»
- Дефицит времени значительно повышает тревогу, появляется страх «не успеть».



# Что усугубляет психологические трудности выпускника?

Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
<p>*Ученик может рассчитывать на поддержку со стороны взрослых, старших товарищей, учителей;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•учеников окружают знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к подростку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую он испытывает;</li><li>•* Раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода «репетицией» вступительных экзаменов, что в значительной мере способствовало снижению тревоги при поступлении в институт.</li></ul>	<p>*ЕГЭ - это нечто новое не только в опыте ученика, но и в опыте окружающих его людей;</p> <p>*При сдаче ЕГЭ выпускники лишены такой поддержки. Там все чужое: люди, учащиеся, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги недостаточной сконцентрированности на задании;</p> <p>*ЕГЭ - это сразу два экзамена - выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а следовательно, и уровень тревоги учащихся.</p>



# Процессуальные трудности

Это проблемы, которые связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена.

Мы уже говорили о том, что эта процедура во многом имеет инновационный, непривычный для детей характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.



Можно выделить несколько групп процессуальных трудностей.

- Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- Трудности, связанные с непривычной ролью взрослого.
- Трудности, связанные с критериями оценивания ответа.
- Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей



# Советы по психологической подготовке к единому государственному экзамену выпускников и их родителей.

- 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.
- 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;
  - 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.**



Желаю удачи

