

Как подготовиться к экзамену

Родительское собрание
11 класс

15.05.2014

МЫ ВОСПРИНИМАЕМ

10% из того, что мы ЧИТАЕМ

20% из того, что мы СЛЫШИМ

30% из того, что мы ВИДИМ

50% из того, что мы ВИДИМ и СЛЫШИМ

70% из того, что ОБСУЖДАЕМ с другими

80% из того, что мы ИСПЫТЫВАЕМ лично

95% из того, что мы ПРЕПОДАЕМ кому-то еще



От чего зависит успех на экзамене?

I. От знания учебного предмета

II. От знакомства с процедурой проведения экзамена

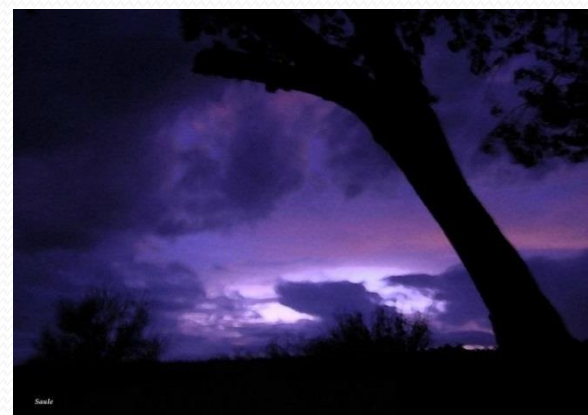
III. От стратегии подготовки к экзамену

IV. От уровня тревоги

Стратегия подготовки к экзамену



*Введите в интерьер комнаты
желтый и фиолетовый цвета
(они повышают
интеллектуальную активность).*



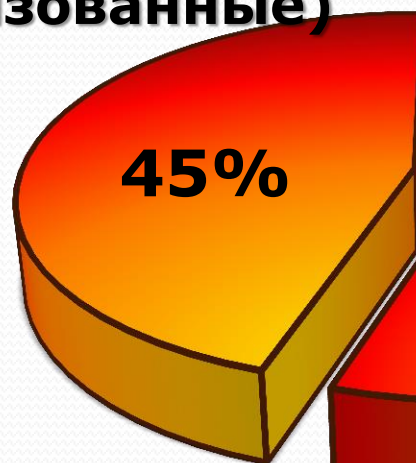
Как убрать сильное волнение

Повышенный уровень тревоги на экзамене может приводить к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности !

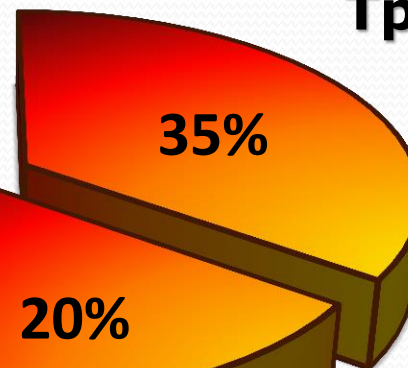


Три типа учеников

**Инфантильные
(неорганизованные)**

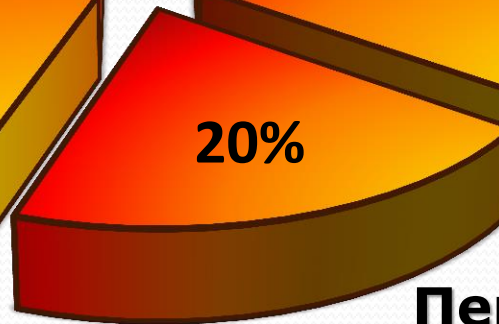


Тревожные



20%

**Перфекционисты
(отличники)**



Инфантильные ученики

Краткая психологическая характеристика. Такие дети отличаются низким уровнем самоконтроля, волевых процессов. В ходе учебной деятельности они не могут сосредоточиться, не обладают сформированной познавательной мотивацией. Для них характерен внешний контроль и отсутствие ответственности за происходящее.

Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена. Таким детям трудно заставить себя готовиться к экзамену. Им свойственна апелляция к «высшим силам» вместо опоры на собственные возможности. Они испытывают трудности с выделением главного, планированием и организацией своей деятельности. Помимо этого, у них отсутствует системность мышления.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки:

- Учить создавать алгоритмы подготовки в виде схем.
- Начинать с трудного (пробелов), а потом переходить к знакомому.
- Важно разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги.
- Заканчивать работу на позитиве, не дожидаясь возникновения чувства отвращения.
- В монотонной деятельности необходимо находить ресурсы (прямая выгода, самоощереение, бонусы).
- Устанавливать регламент времени.
- Научить использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства (внешние опоры). Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, которое требуется для выполнения задания, составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения), линейка, указывающая на нужную строчку, и т.д.)
- Если ребенок чем-то занят, не отвлекать его до того, как он завершит.
- Бесплезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

Во время проведения экзамена или итоговых контрольных

- Использовать перед началом экзамена формулы самовнушения («Я спокоен и собран»).
- Необходимо просмотреть все задания и выбрать те, которые кажутся наиболее легкими.
- При проверке полезно представить, что проверяешь чужую работу.

Тревожные ученики

Краткая психологическая характеристика. Воспринимают любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особое напряжение у них вызывает проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.). Они быстро устают, снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы.

При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, верно ли они его поняли, грызут ручки, теребят предметы, пальцы или волосы.

Основные трудности. Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Такому ребенку трудно контролировать свое эмоциональное состояние, отсюда возникают сложности с концентрацией. Наиболее трудной стороной экзамена для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки:

- Создать ситуацию эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе.
- Нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации деятельности.

Задача взрослого – создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

- Необходимо научить ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренингу.
- Обязательно познакомить с процедурой экзамена.
- Поддерживать невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один».
- Проговаривать вслух перед зеркалом ответы по билетам с тревогой, а затем с полной уверенностью.
- Большое значение имеет благоприятный климат в семье.

Во время проведения экзамена или итоговых контрольных :

- Установка на успех
- Использовать упражнения на снятие стресса

Перфекционисты «отличники»

Краткая психологическая характеристика. Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных, использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и должно получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

Основные трудности. Экзамен для данной категории детей – это тот самый случай, когда верной оказывается пословица «Лучшее – враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них – это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться. Они испытывают сильную тревогу, стремятся получить поддержку. Им трудно контролировать свое эмоциональное состояние, особенно если что-то не удалось.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки:

- Помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным», определить приоритеты.
- Дать понять, что для получения отличной оценки нет необходимости прочитать все книги и энциклопедии на эту тему.
- На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения, а не делать все подряд.
- Научить планировать работу по времени, не перегружать себя.
- Избегать сравнения с другими и помочь снизить субъективную значимость экзамена.
- Помочь ребенку переключиться с эмоционального реагирования на планирование и сконцентрироваться на проверке.

Во время проведения экзамена или итоговых контрольных:

- Использовать упражнения на снятие стресса
- Концентрироваться на проверке, а не количестве выполненного

Помощь в выборе профессии

- выбрать конкретное учебное заведение, в котором хочет учиться школьник, возможно запасные варианты;
- посетить День открытых дверей выбранного ВУЗа;
- оценить знания ребенка по предметам, необходимым для поступления в ВУЗ;
- помочь школьнику познакомиться с содержанием той специальности, которую он выбирает

Как помочь своему ребёнку

Типичная фраза	Как необходимо говорить
Ты должен хорошо учиться!	Я уверен, что ты можешь хорошо учиться.
Ты должен думать о будущем!	Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?
Ты должен уважать старших!	Ты знаешь: уважение к старшим - это элемент общей культуры человека.
Ты должен слушаться учителей и родителей!	Конечно, ты можешь иметь своё собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться.

Модель выпускника школы

Здоровье

- осознанное отношение к своему здоровью
- здоровый образ жизни
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие
- антистрессовая устойчивость
- умение действовать в чрезвычайных ситуациях

Познавательная деятельность

- достаточный уровень базовых знаний необходимых для продолжения образования
- целостное видение проблем, ориентирование в знаниях на межпредметном уровне
- грамотное и свободное владение устной и письменной речью

Нравственная позиция

- гуманистическое мировоззрение, правовая культура
- коммуникативность, культура общения
- восприятие идей культуры мира и миротворчества, толерантность
- бережное отношение к общечеловеческим ценностям

Социализация, готовность к самореализации

- культура самоопределения личности, способность к самосовершенствованию
- способность применять полученные знания на практике, в нестандартных ситуациях, для решения возникающих проблем
- рациональная организация своего труда, самообразования



Ни пуха, ни пера!