



Памятка учителям.

Как помочь ученикам в процессе подготовки к ЕГЭ.

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во – вторых, умение это делать.

Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу». Такие тренировки по выполнению тестовых заданий учащимся позволяет реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции. Во время таких тренировок формируется соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что психологии известен такой факт: если запоминание информации, и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.

Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать, причем именно тогда, когда нужно. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета.

Уверенность в себе – это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей. В Ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях – как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как Вы оцениваете их мысли о возможном провале – они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться «спустя рукава», ведь все равно впереди ждет неудача.

абсурда». Главная задача – как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем – напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет Вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает Вас каменным спокойствием – это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если учащиеся заранее рассматривают экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприветливым – возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4. А помните ли Вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли Вы какими – то интересными приемами усвоения знаний? Если Вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками.

5. расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами (они Вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

***Ритмичное четырехфазное дыхание**

Для выполнения этого упражнения необходимо удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза(2-3сек.) задержка дыхания.

Третья фаза (4-6сек.) сильный глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками.

Четвертая фаза (2-3сек.)задержка дыхания.

Дышите таким образом (не более 2-3 минут)

• Аутогенная тренировка (3-5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу «Я спокоен»

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу «Левая рука тяжелая»

Снова повторите мысленно « Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе».

Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

