



РЕКОМЕНДАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКАМ, как снять экзаменационную тревожность

Экзамены являются неизбежной частью жизни выпускника. Одни воспринимают их достаточно легко и уверены в успехе. Для других экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но и при одной мысли о нем испытывают состояние страха, уязвимости и неуверенности в себе.

**Это состояние называется
экзаменационной, или тестовой, тревожностью.**

Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается физическая, психическая и умственная активность, а деятельность человека становится малопродуктивной и хаотичной из-за дезорганизующего влияния страха.

**В состоянии экзаменационной тревожности
и стресса наблюдаются:**

нарушение ориентации
в пространстве;

снижение контрольных
и волевых функций;

нарушение координации
и точности движений;

усиление оборонительных
реакций и т. д.

**Именно поэтому крайне необходима
психолого-педагогическая помощь как во время
подготовки, так и в процессе сдачи экзамена.**



РЕКОМЕНДАЦИИ СТАРШЕКЛАСНИКАМ, как вести себя во время подготовки и сдачи ЕНТ (экзаменов)

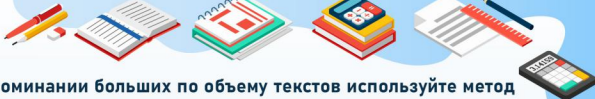
Единое национальное тестирование (ЕНТ) – серьезное испытание для выпускников, учителей и родителей. Чтобы пройти его на отлично, нужно хорошо подготовиться. Советы по подготовке к ЕНТ помогут правильно распределить время, определить приоритеты и уверенно идти к цели.



Готовьтесь не хаотично, когда есть время, а планомерно. Составьте график занятий. Уделяйте подготовке около двух часов каждый день, включая выходные. Но не забывайте и об отдыхе.

Подготовка к ЕНТ

- ✦ Подготовь место для занятий: убери со стола лишние предметы, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, ручки, карандаши.
- ✦ Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы для занятий. Четко планируй, что именно будешь делать сегодня. Начни с самого трудного – с того, что знаешь хуже всего.
- ✦ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь материал. Полезно структурировать его за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Это может пригодиться при кратком повторении материала. Выполняй как можно больше тестов по каждому предмету.



1

При запоминании больших по объему текстов используйте метод ключевых слов. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их. В нужный момент достаточно будет вспомнить только их, а вся фраза полностью сама всплывет в вашей памяти.



Таким образом, формируется основной костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.



2

Для эффективного запоминания рекомендуется метод повторения. Существует несколько приемов повторения.

✦ Важно повторять информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, фамилии, географические названия, исторические даты, и т. д.), так как самая большая потеря информации приходится именно на первые стадии запоминания.

✦ Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности максимально удлинять. Предположим, если на подготовку к экзамену дается семь дней, а запоминание материала требует, как минимум, пятикратного повторения, то работа может быть построена так:

A

- > 1-й день – два повторения;
- > 2-й день – одно повторение;
- > 3-й день – без повторения;
- > 4-й день – одно повторение;
- > 5-й день – без повторения;
- > 6-й день – без повторения;
- > 7-й день – одно повторение.



Барлық оқушы емтиханды бірдей жағдайда тапсырады, бірақ әрқайсысы оны өз бетінше бастан өткеріп, әр түрлі әрекет етеді.



Бұл неге байланысты? Әрине, алдымен сіздің материалды, пәнді қаншалықты жақсы білетіндігіңізге және өз қабілеттеріңізге қаншалықты сенімді екендігіңізге байланысты.



Кейде былай болады: сіз материалды шынымен жақсы білсеңіз де, емтиханда кенеттен бәрін ұмытып қалғандай сезім пайда болып, ойыңыз жан-жаққа шашырап, жүрегіңіз қатты соға бастайды. Бұған жол бермеу үшін, өз қорқынышыңызды жеңіп үйрену және өз-өзіңізді іштей жұмылдырып, назарыңызды шоғырландыру әдістерін игеру керек.



Ұсынып отырған кеңестер сізге сабақтар мен ҰБТ-ға дайындалуға көмектеседі.





1

Көлемі үлкен мәтіндерді есте сақтау кезінде тірек сөздер әдісін қолданыңыз. Кез келген фразаны есте сақтау үшін бір немесе екі негізгі (тірек) сөзді бөліп, оларды есте сақтау жеткілікті. Керек болған кезде соларды ғана еске түсірсеңіз, фраза толығымен есіңізге түседі.



Осылайша, мәтіннің негізгі қаңқасы қалыптасады, оның мазмұны мен формасын жадтағы тірек сөздерді қалпына келтіру арқылы үлкейтуге болады.



2

Тиімді есте сақтау үшін қайталау әдісі ұсынылады. Қайталаудың бірнеше әдісі бар.

✦ Ақпаратты қабылдағаннан кейін оны бірден 20 секунд ішінде қайталау өте маңызды (аты-жөндер, жер атаулары, тарихи күндер және т.б.), өйткені есте сақтаудың алғашқы кезеңдерінде ақпарат ең көп көлемде жоғалады.

✦ Ақпаратты қайталау арасындағы уақыт аралығын мүмкіндігінше созу керек. Егер емтиханға дайындалуға жеті күн берілсе, ал материалды есте сақтау үшін кем дегенде бес рет қайталау қажет болса, онда жұмыс төмендегідей құрылуы мүмкін:

- 1-күні – екі қайталау;
- 2-күні – бір қайталау;
- 3- күні – қайталаусыз;
- 4-күні-бір қайталау;
- 5-күні-қайталаусыз;
- 6-күні-қайталаусыз;
- 7-күні-бір қайталау.



A



Қайталау санын белгілі бір уақыттың болуымен таңдау керек. Қарапайым ережені ұстанған жөн: қайталау саны қажетті уақыт аралығында ақпарат ұмытылмайтындай болуы керек.



Егер сіз ақпаратты бірнеше күн ғана есте сақтағыңыз келсе, оны қабылдағаннан кейін алдымен 15-20 минуттан кейін, содан кейін 8-9 сағаттан кейін және тағы 24 сағаттан кейін қайталауды ұсынамыз.

3

Егер материал есіңізде мүлдем сақталмаса, онда оны тек жаттап алу ғана керек. Әрине, көп нәрсені жаттап алу қиын, бірақ бұл әдісті өте қажет болған жағдайларда ғана қолдануға болады. Материалды есте сақтаудың бұл әдісінің де өз ережелері бар.

Жаттап алудың тәртібі қандай?



- ◆ Есте сақтау керек нәрсені ішіңізден немесе дауыстап қайталаңыз.
- ◆ Бір секундтан кейін, екі секундтан кейін, төрт секундтан кейін қайталаңыз.
- ◆ Он минуттан кейін қайталаңыз (жадқа сенімді сақтау үшін).
- ◆ Есте сақталатын материалды ұзақ мерзімді жадта сақтау үшін оны екі-үш сағаттан кейін қайталаңыз.
- ◆ Материалды екі күннен кейін, содан кейін бес күннен кейін қайталаңыз (ұзақ мерзімді жадқа сақтау үшін).

