

Кто кого, или Шанс найти свой путь.

Экзамен – одна из стрессовых ситуаций для большинства людей. Каждый человек обладает своим набором психологических ресурсов, чтобы выдержать экзаменационную гонку. Нельзя сказать, что одни люди по своей психологической природе более готовы к экзамену, чем другие.

Проблема в выборе подходящего пути подготовки к экзамену.

Существует четыре основные стратегии подготовки к экзаменам. Одна из самых больших трудностей – не ошибиться с выбором подходящей стратегии. Для этого нужно обладать таким качеством, как доброе отношение к своим особенностям, их принятие. Часто человек не справляется с тем, с чем справляются другие не потому, что он хуже, а потому что не хочет принять свои особенности и найти свой путь решения проблемы. Прислушайтесь к себе и выполните тестовое задание.

Я и экзамен

Выберите только один вариант ответа, а если ни один из ответов не подходит, пропускайте вопрос.

1. Как ты запоминаешь материал?

1а. Могу запомнить механически (как будто фотографируя, материал «врезается» в память).

1б. Запоминаю, если только материал был понят, часто использую для запоминания графики, таблицы.

2. Какой экзамен ты предпочёл бы сдавать?

2а. Письменный (где есть время подумать и не надо быстро реагировать).

2б. Устный (где многое зависит от умения взаимодействовать с экзаменатором).

3. Какая ситуация для тебя более неприятная (вызывающая стресс)?

3а. Монотонная работа, требующая выдержки и терпения (например, решение однотипных задач).

3б. Работа, требующая быстрого переключения и оперативного реагирования.

4. В какой ситуации ты получаешь более высокие оценки?

4а. Повседневные занятия, к которым готовишься каждый день.

4б. Ситуация экзамена, контрольный, на которой я собираюсь.

5. Какое задание ты бы предпочёл выполнять?

5а. Требующее сосредоточения на одном задании.

5б. Предполагающее распределение внимания между разными подзаданиями (например, одновременно слушать учителя, писать, отвечать, работать с учебником).

6. Как тебе удобнее работать?

6а. Чередуя небольшие периоды работы с короткими периодами отдыха.

6б. Долго работать, а потом уж отдыхать.

7. Как ты включаешься в работу?

7а. Быстро отвлекаюсь от одного задания и перехожу к другому.

7б. Мне нужно время на раскачку, зато потом ничто не отвлекает.

8. Когда ты работаешь над сложным заданием?

8а. Мне нужна тишина, чтобы работать, не отвлекаясь.

8б. Я включаю музыку (телевизор), это помогает не заскучать.

9. Какая характеристика описывает твою память лучше?

9а. Я быстро запоминаю, но и забываю тоже быстро.

9б. Мне нужно время, чтобы запомнить, зато потом усвоенное «всегда при мне».

10. Какой этап учебного занятия для тебя более лёгкий?

10а. Объяснение нового, разбор неизвестного знания, начало его отработки.

10б. Повторение пройденного или выполнение уже знакомых заданий.

11. Что бы ты предпочёл?

11а. Искать необычный способ решения задачи.

11б. Выполнять задание быстрее всех.

12. Что ты испытываешь при выполнении монотонной работы?

12а. Не чувствую скуки, стараюсь выполнить трудоёмкую работу качественно.

12б. Чтобы не скучать, занимаю себя фантазией (Агата Кристи, например, придумывала детективные истории, моя посуда).

Подсчитайте, сколько ваших выборов попало в каждый из секторов.

Ключ к тесту



1 квадрат : 1а,2б,3а,4б,5б,7а,8б,9а,10а,11б	3 квадрат: 1б,2а,3б,4а,5а,7б,8а,9б,10б,12а
2 квадрат: 2б,3а,5б,6а,7а,8б,9а,10а,11а,12б	4 квадрат: 1б,2а,3б,4а,5а,6б,7б,8а,9б,10б

Каждый сектор описывает определённый тип поведения, который даётся человеку от природы. Это неизменный набор качеств, который не может быть плохим или хорошим, дающий человеку и силы и слабости в решении сложных задач, в том числе и при сдаче экзамена.

Подсчитайте, в каком из квадратов вы получили максимальное количество баллов. Приводится описание каждого из типов с точки зрения плюсов и минусов.

Тип 1. Ураган	Тип 2. Творец
<p><i>Главный ресурс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - быстрота реакции; - стремительное усвоение; - высокая работоспособность в стрессовых ситуациях, в ситуации лимита условий; - ситуативное лидерство. <p>Из всех типов испытывает наименьший дискомфорт в ситуации экзамена, где может собраться и показать лучший результат, чем в повседневной жизни. Обычно готовятся к экзаменам в последние дни, полагаясь на свою память и способность выкручиваться из трудных ситуаций. Такое поведение – не лучшая стратегия.</p> <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -поверхностность,отказ от планирования; -уязвимость в монотонном труде. <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -постоянная смена деятельности, работа в чрезвычайных условиях. 	<p><i>Главный ресурс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -воображение, умение определить всевозможные последствия того или иного события; -способность работать как монотонно, так и в режиме постоянной смены условий, быстро усваивает знания. <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -быстрая утомляемость, неусидчивость; - перепады эмоционального состояния. <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -частая смена деятельности более сложной на менее сложную, допустимы частые, но короткие перерывы, выполнение сразу нескольких заданий (разного уровня сложности); - начинать подготовку к экзаменам заблаговременно.
Тип 3. Вдумчивый	Тип 4. Медведь
<p><i>Главный ресурс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -терпение, способность докопаться до мелочей и не потерять главное; - подведение логической основы; - ориентация на качество труда. <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -долгое приспособление к изменениям, мнительность. <p>Этот тип испытывает самый сильный стресс в ситуации экзамена.</p> <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -разделение любого действия на отдельные части и работа над однородными частями; начинать готовиться с того, что известно, но не усвоено до конца, затем переходить к самому неусвоенному, а в конце - к наиболее известному 	<p><i>Главный ресурс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выдержка, способность работать долгое время без отдыха как в режиме монотонного труда, так и в режиме чрезвычайных событий. <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - необходимость времени на раскачку; - неумение отдыхать. <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - длительные периоды трудоспособности чередуется с довольно длительными периодами отдыха; -придерживаться следующей схемы: работа по учебнику (чтение, запоминание, составление конспектов) → параллельно решать задачи → знакомство с конспективным учебником для закрепления.

Секреты хорошей памяти

Секрет №1. Концентрация внимания.

Секрет №2. Заинтересованность.

Секрет №3. Понимание (осмысление информации, а не механическое заучивание).

Эффективное повторение для тех, кто готовится к экзаменам заранее.

Первый день. Первое повторение информации через 40 минут после заучивания (всего за день 2-3 повторения).

Второй день. 1-2 повторения.

Третий день – седьмой дни. По одному повторению.

Затем 1 повторение с интервалом в 7-10 дней.

Лучше 30 повторений в течение месяца, чем 100 повторений в день.

Как запомнить самое сложное.

(применяется для запоминания наиболее важных и трудных фрагментов)

1. Повтори фразу, которую надо запомнить, про себя.
2. Подожди 1 секунду и повтори снова.
3. Подожди 2 секунды и повтори снова.
4. Подожди 4 секунды и повтори снова.

Ожидание – особое состояние. Удержание информации в этом состоянии не даёт ей выскочить, она связывается с другими понятиями в нашей голове.

5. Повтори фразу через 10 минут.
6. Для уверенного запоминания повтори через 2-3 часа.

Что делать, чтобы лучше запоминать (для всех).

К сожалению, время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый режим повторения даёт хорошие результаты. Попробуйте!

Сначала прочитайте основной учебник. Методом быстрого чтения прочитайте дополнительную литературу при необходимости. На второй день утром, прочитав последние разделы учебника, сразу же приступайте к повторению.

Повторение – это ответы на вопросы экзаменационных билетов. К тексту вы обращаетесь только в том случае, если не сможете вспомнить необходимое, напрягая память в течение 2-3 минут. Закончив первое повторение, отдохните 20 минут и сразу же приступайте к новому повторению по аналогии с предыдущим.

К вечеру второго дня вы закончили очередное повторение. Отдохните. Сделайте физические упражнения. Погуляйте перед сном.

На третий день утром начинайте очередное, третье повторение. Вы его закончите к 15 часам. Отдыхайте до 15 часов следующего дня.

На четвёртый день в 15 часов приступайте к последнему повторению. Закончить его целесообразно к 22 часам и сразу же лечь спать.

На следующий день экзамен. Вас ожидает успех. Нет никаких сомнений.

И ещё, во время подготовки ешьте питательную и разнообразную пищу. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Но перед экзаменом не следует слишком много есть.

Подготовка к экзамену

× Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

× Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

× Составь план занятий. Определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и, в зависимости от этого, максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня будешь изучать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

× Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Постепенно войдёшь в рабочий ритм, и дело пойдёт.

× Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

× Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

× Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

× Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание)

× Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, ещё раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена.

× Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись, как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

× В пункт сдачи экзамена ты должен явиться за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с чёрными чернилами.

Во время тестирования.

- × В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!!
- × От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- × Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
- × Экзаменационные материалы состоят из трёх частей: А, В, С:
- × Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если всё-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений – не больше шести.
- × В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
- × При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Приведём несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования

- × **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, сосредоточься и забудь про окружающих. Для тебя существует только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! 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.
- × **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

× **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. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решённом тобой), не помогают правильно решить новое задание. Этот совет даёт тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

× **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.

× **Запланируй два круга!** Рассчитывай время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройти по всем лёгким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными («второй круг»).

× **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

× **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ, то интуиции следует доверять!

× **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решённых тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.