1. Средства обучения, используемые при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Организация работы по подготовке учащихся к ГИА в форме ОГЭ и ЕГЭ.

Процедура прохождения государственной итоговой аттестации – деятельность, которая отличается от привычного опыта учеников и предъявляет особые требования к уровню развития психических функций. В связи с этим необходимо говорить о психологической готовности учащегося, выступающей системообразующим ориентиром в процессе подготовки к ГИА. Под психологической готовностью понимают сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ГИА.

В основе структуры готовности к экзаменам лежит анализ трудностей, с которыми сталкиваются ученики при их сдаче. В зависимости от причины возникновения выделяют три группы трудностей: когнитивные, личностные и процессуальные.

1. Когнитивные трудности – это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ГИА, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Причем если для педагога важен объем знаний, то с психологической точки зрения важнее умение пользоваться этими знаниями.

Тестирование предполагает формирование особых навыков: выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных; оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста. В отличие от традиционного экзамена, тесты, не имеющие логической связи между заданиями, требуют умения оперировать большим объемом данных и быстро переключаться с одной темы на другую.

В работе при подготовке к ГИА для преодоления когнитивных трудностей используются задания двух типов:

* психогимнастические упражнения, развивающие переключаемость в целом;
* игры и задания, основанные на материале школьных предметов, причем не столько акцентируются фактические знания, сколько развиваются навыки оперирования понятиями и переключения.
* Личностные трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

Прежде всего к личностным трудностям относят высокий уровень тревоги, так как сама ситуация экзамена является стрессовой. Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой учащегося, а из-за дефицита времени появляется страх «не успеть». Отсутствие полной и четкой информации о процедуре государственного экзамена усиливает тревогу. Следовательно основное следствие личностных трудностей – это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности.

Очень важно предоставить достаточно информации о том, что такое ОГЭ/ЕГЭ, уделив особое внимание позитивным сторонам экзамена. Помощь выпускнику в осознании того, что оценка ОГЭ/ЕГЭ не имеет фатального значения, способствует его большей уверенности. Очень полезным будет также выяснение тех убеждений, которые существуют у учащихся по поводу ГИА. Это может быть «мозговой штурм» или дискуссия, где они смогут поделиться своими страхами и опасениями. Необходимо также привлечь к этой работе родителей и педагогов, так как они, вольно или невольно, могут поддерживать тревоги выпускников.

1. Процессуальные трудности связаны с самой процедурой экзамена. Эта процедура во многом имеет инновационный, непривычный для выпускников характер.

Можно выделить несколько групп процессуальных трудностей:

* Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов. Может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка. Возможны также трудности с кодированием-раскодированием информации (соотнесением содержания и соответствующего ему номера).
* Трудности, связанные с ролью взрослого. Обычно на экзамене педагог, особенно работающий в данном классе, совмещает функции поддержки и оценки. В ситуации ГИА присутствующие педагоги – это только наблюдатели, что также может повышать тревогу у выпускников.
* Трудности, связанные с критериями оценки. Контраст с привычными проверочными процедурами действительно велик (обычно – личный контакт с экзаменатором, здесь – отсутствие такового, обычно – развернутый ответ, здесь – лаконичный и т.п.).
* Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей. ГИА дает возможность выпускнику занять значительно более активную позицию, нежели традиционная школьная система. Обычно ученики не имеют права оценивать содержание предлагаемого им задания и тем более оспаривать полученные ими оценки, тогда как процедура ОГЭ и ЕГЭ предполагает обе эти возможности.

Исходя из трудностей учащихся, можно выделить следующие цели подготовки к ГИА:

1. Ознакомление с процедурой ГИА;
2. Формирование адекватного мнения о ГИА;
3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от знакомства учащихся со специфической процедурой проведения государственной итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ. В качестве формы работы с учащимися по ознакомлению с процедурой ГИА можно использовать рассказ или видео экзамена с последующим обсуждением. В процессе рассказа/показа видео важно обратить особое внимание на следующие процедурные моменты:

* Общая ситуация экзамена: обстановка в школе и классе, процесс регистрации учеников, предъявление паспорта, размещение учеников за партами и т.д.
* Начало экзамена: чтение инструкции, запись на доске времени начала и окончания экзамена и т.д.
* Раздача конвертов с материалами экзамена.
* Начало работы: заполнение бланков и т.д.

При подготовке учащихся к экзаменам важное также значение имеет формирование адекватного мнения о ГИА, а именно преодоление неверных суждений об экзамене и формирование личностно-смыслового отношения к ОГЭ/ЕГЭ. Основной целью проработки является осознание существующих предубеждений и их обсуждение в группе, что позволяет в результате сформировать более позитивное отношение к ОГЭ/ЕГЭ. Оптимальным методом в данном случае является групповая дискуссия. Целью такой дискуссии будет не достижение участниками единого мнения, а свободное обсуждение позиций и мнений по обозначенному ведущим вопросу. Как правило, в ходе дискуссии участники, высказав свои опасения и услышав разные точки зрения, в конечном счете начинают занимать более конструктивную позицию. Сформированность личностно-смыслового отношения к экзамену это своего рода фундамент, на который надстраиваются любые технологии. Большую роль в формировании данного отношения играет семья, а также педагоги, которые могут помочь выпускнику найти место экзамена в его жизни.

Для формирования конструктивной стратегии деятельности на экзамене необходимо проведение специальной работы, она может проводиться в различных формах:

* Фронтальная форма (охвачены все выпускники). В этом случае подготовка может происходить в виде классных часов или психологических занятий.
* Индивидуальная форма (консультации) максимально обеспечивает адресность рекомендаций, но наиболее трудоемка.

Работу по формированию конструктивной стратегии деятельности на экзамене рекомендуется строить в несколько этапов:

1. Анализ особенностей учебной деятельности. Данный анализ может опираться на различные источники: психолого-педагогическая диагностика, самоанализ ученика, экспертные оценки педагогов.
2. Выделение «места наименьшего сопротивления»: им может стать возможность выполнить минимально нужный объем заданий, отказавшись от других, или необходимость пропустить задание, если ученик не может с ним справиться.
3. Разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов. Адресность предполагает, что рекомендации даются не о подготовке к экзаменам вообще, а с учетом сильных и слабых сторон учебной деятельности ребенка.

В процессе формирования конструктивной стратегии деятельности на экзамене в качестве эффективного методического инструмента могут использоваться памятки, содержащие рекомендации для педагогов и родителей, советы выпускникам (см. Приложение 1, 2, 3).

Государственная итоговая аттестация в форме ОГЭ/ЕГЭ имеет специфику, которая должна быть максимально учтена при подготовке к экзамену. Работу по подготовке учащихся к ГИА следует выстраивать по пути преодоления когнитивных, личностных и процессуальных трудностей выпускников.

Подходы и принципы обучения при подготовке к ГИА.

Комплексный подход к подготовке учащихся к ГИА – это целенаправленное сотрудничество администрации, учителей-предметников, учащихся и их родителей. Существует три направления этой деятельности: информационная работа с педагогами, с учащимися, с родителями.

1. Содержание информационной работы с педагогами:
2. изучение нормативно-правовых документов по ЕГЭ/ОГЭ, знакомство с методическими материалами и инструкциями;
3. включение в планы работы школьных методических объединений вопросов о проведении экзамена и обсуждение результатов пробных ЕГЭ/ОГЭ, творческих презентаций опыта по подготовке учащихся к экзаменам, выработка совместных рекомендаций учителю-предметнику по стратегиям подготовки учащихся, психологические особенности выпускников;
4. обучение педагогов посредством курсовой подготовки и участия в семинарах, связанных с ЕГЭ/ОГЭ.
5. Содержание информационной работы с учащимися:
6. организация информационной работы в форме инструктажа учащихся о правилах поведения на экзамене, правилах заполнения бланков;
7. оформление информационного стенда с нормативными документами, бланками, правилами заполнения бланков, Интернет-ресурсами по вопросам ГИА;
8. проведение занятий по тренировке заполнения бланков;
9. пробные внутришкольные работы по различным предметам.
10. Содержание информационной работы с родителями учащихся:
11. родительские информационные собрания о процедуре проведения ЕГЭ/ОГЭ и особенностях подготовки к тестовой форме сдачи экзаменов, о результатах пробной внутришкольной работы;
12. индивидуальное консультирование родителей.

Перед каждым учителем встает задача достижения всеми учениками уровня обязательных результатов обучения. В этих условиях ориентация на максимум усвоения учебного материала приводит к заметной перегрузке более слабых учащихся. Выход из этой ситуации можно найти в осуществлении дифференцированного подхода к обучению.

Дифференцированное обучение – это организация учебного процесса, при которой учитываются индивидуально-психологические особенности личности, формируются группы учащихся с различающимися содержанием образования, методами обучения.

Принято выделять два основных вида дифференцированного обучения.

1. Внешняя дифференциация. Профильная дифференциация – это дифференциация по содержанию. Она предполагает обучение разных групп учащихся по программам, отличающимся глубиной и широтой изложения материала. Дифференциация этого вида, как правило, осуществляется через курсы по выбору и профильное обучение.
2. Внутренняя (уровневая) дифференциация. Она предполагает организацию работы внутри класса соответственно группам учащихся, отличающихся одними и теми же более или менее устойчивыми особенностями. Уровневая дифференциация выражается в том, что обучение учащихся одного и того же класса в рамках одной программы и учебника проходит на различных уровнях усвоения учебного материала.

Также при организации процесса подготовки к экзаменам необходимо руководствоваться не только дидактическими принципами, но и специальными.

Подготовка к ГИА в форме ОГЭ и ЕГЭ строится на нескольких принципах:

Тематический принципзаключается в том, что подготовка проводится по темам от простых типовых заданий к сложным. Система развития мышления учащихся осуществляется с помощью системы различных типов задач с нарастающей трудностью. Повторение организуется так, что однотипные задания располагаются группами, это дает возможность научить учащихся правильным рассуждениям при решении задач и освоить основные приемы их решения.

Логический принцип. На этапе освоения знаний необходимо подбирать материал в виде логически взаимосвязанной системы, где из одного следует другое. Знания, полученные логическим путем, способствуют пониманию нового материала.

Принцип тренировки. Учащимся предлагаются тренировочные тесты, выполняя которые они могут оценить степень подготовленности к экзаменам. Ученик может не только выполнить тест, но и получить ответы на вопросы, которые вызвали затруднение.

Временной принцип. Все тренировочные тесты следует проводить с ограничением времени, чтобы учащиеся могли контролировать себя: за какое время сколько заданий они успевают решить. Занятия по подготовке к тестированию нужно стараться всегда проводить в форсированном режиме с подчеркнутым акцентированием контроля времени. Этот режим очень тяжел школьникам на первых порах, но, привыкнув к этому, они затем чувствуют себя на ЕГЭ/ОГЭ намного спокойнее.

Принцип сложности. Работа по подготовке к ЕГЭ/ОГЭ должна осуществляться на высоком уровне трудности. Это значит, что не нужно бояться включения в задания на уроке таких вопросов, которые выходят за рамки школьного курса, большое значение должно быть уделено разбору заданий, вызвавших наибольшее затруднение.

Принцип доступности. Важнейшим моментом подготовки к ЕГЭ/ОГЭ является работа над пониманием формулировки вопроса и умением отвечать строго на поставленный вопрос. В процессе этой работы рекомендуется использовать различные упражнения, сутью которых является анализ формулировки вопроса и подбор правильного ответа, т.е. соответствующего данной формулировке, для успешного выполнения заданий необходима постоянная тренировка в решении таких заданий.

Принцип синусоиды: за 2-3 месяца перед экзаменом напряженность подготовки должна достигать своего пика. За месяц до экзамена напряженная работа должна прекратиться – учащимся необходимо время для того, чтобы психологически подготовиться к экзамену.

Принцип интуиции: учащихся нужно учить интуитивному мышлению. При решении тестов, учащиеся могут пользоваться своей интуицией, опираясь на знания из разных областей предмета. Очень часто именно интуитивно полученный ответ оказывается верным.

Средства обучения, используемые при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

При подготовке учащихся к сдаче ГИА в форме ОГЭ/ЕГЭ используются различные средства обучения. К ним относятся пособия с тестами для самоподготовки, тренировочные онлайн-ресурсы, методические рекомендации и т.д. При подготовке учащихся к экзаменам следует обратиться к разработкам Федерального института педагогических измерений. На сайте ФИПИ размещены нормативно-правовые документы, демоверсии КИМ, спецификации, кодификаторы, аналитические, методические и другие полезные материалыдля подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.

Кодификатор – это документ, определяющий структуру и содержание контрольных измерительных материалов (КИМ). Является систематизированным перечнем проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего и среднего общего образования и элементов содержания, в котором каждому объекту соответствует определённый код (код требования).

В кодификаторе содержится перечень всех тем, понятий, терминов, текстов, которые необходимо знать. Эту информацию можно найти в Разделе 1 кодификатора:

* ОГЭ «Перечень проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».
* ЕГЭ «Перечень элементов содержания, проверяемых на едином государственном экзамене».

Кроме этого, в Разделе 2 кодификатора содержится:

* ОГЭ «Перечень элементов содержания, проверяемых на основном государственном экзамене».
* ЕГЭ «Перечень требований к уровню подготовки, проверяемому на едином государственном экзамене».

Кодификатор может выступать планировщиком по подготовке к ГИА, т.к. он содержит все элементы, которые нужно повторить, выучить или освоить.

Использовать кодификатор рекомендуется по следующему алгоритму:

1. Распечатать кодификатор предмета.
2. В ходе подготовки к экзамену отмечать те темы, которые пройдены обучающимися.
3. В ходе подготовки к экзамену выделять темы, которые требуют усиленного внимания.
4. Изучить перечень требований, которым должен соответствовать сдающий ГИА.

Если кодификатор представляет собой документ, который определяет структуру ОГЭ и ЕГЭ текущего года, то спецификации – это совокупность описываемых планов вариантов КИМ:

– проверяемые знания по кодификаторам;

– уровни сложности заданий;

– минимальные и максимальные баллы за выполнение заданий и т.д.

Под КИМ понимаются измерительные средства, представляющие собой стандартизированную систему заданий, позволяющие надежно и объективно оценить уровень образовательных достижений обучающихся и выразить результат в числовом эквиваленте. Также КИМ являются одним из инструментов внутренней системы оценки качества образования в школе и создаются для информационно-методического обеспечения процесса оценки качества образования стандартизированными измерительными (оценочными) материалами.

Целью КИМ является контроль усвоения предметных и (или) метапредметных результатов образования, установление их соответствия планируемым результатам освоения основной образовательной программы (ООП) соответствующего уровня образования.

Задачи КИМ:

* обеспечить процесс оценки качества образования современным инструментарием;
* обеспечить единые подходы к оценке качества образования в школе;
* определить эффективность организации образовательного процесса в школе и полноту достижения целей реализации ООП;
* выявить пробелы в знаниях обучающихся и своевременно их скорректировать.

Помимо использования демонстрационных вариантов контрольных измерительных материалов ОГЭ/ЕГЭ можно разработать КИМ самостоятельно. При разработке КИМ должно быть обеспечено их соответствие:

1. ФГОС (ФКГОС) соответствующего уровня образования;
2. ООП и учебному плану;
3. рабочей программе по предмету (курсу).

Разработка КИМ может осуществляться индивидуально учителем-предметником или коллективом учителей предметных методических объединений. Технология разработки КИМ включает следующие этапы:

1. разработка структуры КИМ с выделением совокупности дидактических единиц в соответствии с ФГОС и рабочей программой по предмету (курсу);
2. подбор заданий, комплектование КИМ в соответствии со структурой, определение критериев оценки КИМ;
3. оформление паспорта КИМ;
4. внутренний аудит КИМ экспертными группами лаборатории качества образования и их утверждение;
5. апробация КИМ;
6. анализ качества КИМ учителем-предметником, заключение по итогам их апробации и, в случае необходимости, коррекция;
7. создание банка КИМ по предмету.

Открытый банк заданий ОГЭ, опубликован на сайте ФИПИ и включает в себя КИМ по следующим предметам: «Русский язык», «Математика», «Физика», «Химия», «Информатика и ИКТ», «Биология», «История», «Обществознание», «География», «Английский язык», «Немецкий язык», «Французский язык», «Испанский язык», «Литература».

Каждый предмет включает конкретные разделы, например, разделы предмета «Испанский язык»: говорение, аудирование, чтение, письмо, языковой материал.

По аналогии Открытый банк заданий ЕГЭ включает те же самые предметы, что и Открытый банк заданий по ОГЭ. Особенностью этого перечня является деление математики на базовый и профильный уровни и добавление китайского языка.

В помощь педагогическому сообществу сайт ФИПИ предлагает аналитические и методические материалы:

1. ОГЭ:

* Методические рекомендации по подготовке и проведению государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования;
* Рекомендации по организации и проведению итогового собеседования;
* Методические рекомендации по организации и проведению ОГЭ и ЕГЭ для лиц с ОВЗ.

2. ЕГЭ:

* Методические рекомендации для учителей, подготовленные на основе анализа типичных ошибок участников ЕГЭ;
* Методические рекомендации по организации и проведению ОГЭ и ЕГЭ для лиц с ОВЗ.

В интернете имеется большое количество онлайн-тестов с образовательных сайтов: www.fipi.ru, www.ege.edu.ru, www.obrnadzor.gov.ru, www.edu.ru. Учащиеся выполняют задания и сразу получают оценку «независимого лица».

https://sdamgia.ru, https://oge.sdamgia.ru, https://ege.sdamgia.ru – образовательные порталы для подготовки к экзаменам. Особую ценность представляют собой тренировочные варианты по всем предметам и разделы: «Об экзамене», «Каталог задания», «Ученику», «Учителю», «Варианты», «Эксперту», «Школа», «Справочник», «Теория».

http://moeobrazovanie.ru/online\_test – сайт постоянно обновляется, появляются новые тесты по математике, физике, химии, русскому языку и всем другим предметам. Пройти тест можно сразу на сайте и узнать свой результат. Сайт может помочь научиться легко справляться с тестами на экзамене.

http://www.uchportal.ru – много методических разработок по всем предметам в форме презентаций, таблиц, диаграмм, в простом и доступном виде позволяют ознакомиться с основным содержанием предмета.

Педагогам следует активно использовать информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), которые эффективно помогают в подготовке к урокам и к экзаменам.

Применение новых технологий позволяет разнообразить и комбинировать методы и средства работы по подготовке к итоговой аттестации учащихся, усилить мотивацию обучения и улучшит усвоение нового материала, дает возможность качественно изменить самоконтроль и контроль над результатами обучения. Интернет-тестирования также способствуют внедрению тестовых технологий и оказывают существенную помощь в подготовке к ГИА.

Приложение 1. Рекомендации педагогам по подготовке учащихся к ОГЭ и ЕГЭ.

Педагогам при подготовке выпускников к экзаменам необходимо:

* адекватно оценивать в течение всего учебного периода знания, умения и навыки учащихся в соответствии с их индивидуальными особенностями и возможностями;
* организовать системную продуманную работу в течение всех лет обучения предмету;
* индивидуально выполнить экзаменационную работу по предмету с последующей фиксацией возникающих при выполнении заданий трудностей;
* провести анализ собственных затруднений при выполнении тестовых заданий и обозначить способы их устранения;
* проанализировать результаты пробного тестирования и др.;
* составить план собственной работы по подготовке обучающихся к ОГЭ и ЕГЭ в процессе преподавания предмета.

Для успешной работы классных руководителей с учащимися в плане подготовки к ОГЭ и ЕГЭ предлагается следующая система взаимодействия классного руководителя со школьниками. Ключевыми позициями выступают:

1. направленность на формирование позитивного отношения к новой форме аттестации;
2. осуществление постоянной связи родитель-учитель-ученик;
3. оказание всесторонней помощи учащимся на протяжении всего периода подготовки к ОГЭ и ЕГЭ, во время проведения, а также после окончания процедуры;
4. ориентировка учащихся на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения новой формы аттестации.

В ходе работы классному руководителю необходимо:

* выявить степень информированности школьников о ОГЭ и ЕГЭ и ликвидировать пробелы;
* организовать обсуждения новой формы аттестации в рамках одного или нескольких классов (форма проведения может быть различной: «круглый стол», дискуссия, дебаты и др.);
* проводить индивидуальную работу с отдельными учащимися, группами детей, имеющими проблемы в обучении или претендующими на медаль (аттестат особого образца).

Приложение 2. Советы выпускникам и родителям по подготовке к экзаменам.

Рекомендации выпускникам при подготовке к экзаменам:

1. Придерживаться основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
2. Использовать время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учить в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
3. Подготовить место для занятий: убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
4. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составить план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром.
6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа.
9. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывать о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхать – сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживаться допоздна перед экзаменом!
10. Ежедневно выполнять упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Приложение 3. Практические рекомендации для родителей.

1. Задолго до экзаменов обсудить с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определить вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он ил «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.
2. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
3. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
4. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
5. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
6. В выходной день устроить ребенку репетицию письменного экзамена. Исправить вместе ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорить и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?
7. Следить за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объяснить, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Немало вреда может нанести попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио.
8. Договориться с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
9. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
10. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
11. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
12. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
13. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
14. Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.