

Рекомендации психолога по подготовке к ЦТ

Рекомендации учащимся по подготовке к централизованному тестированию

Первый способ - усиленное изучение того предмета, по которому предстоит тестироваться: чтение учебного материала, обсуждение его с опытными педагогами, выполнение самостоятельных работ, то есть добросовестно изучать предмет в учреждении образования и на дополнительных занятиях. Без минимальных знаний не будет положительной оценки, не рассчитывайте на случай или удачу (это не спортлото).

Второй способ улучшения тестового балла. Это основательное знакомство с процессом тестирования. Если вы знакомы с процедурой устного экзамена, потренировались в оформлении сочинения, то ваши результаты на экзамене от этой подготовки обязательно улучшатся. Это справедливо и для тестирования.

Статистика доказывает, что люди, хорошо знакомые с процедурой тестирования, показывают стабильно более высокие результаты, чем неопытные испытуемые.

Правильная, рассчитанная до мелочей многомесячная подготовка и тренировка в выполнении тестов позволяет повысить тестовый балл на целых 10 очков по 100-балльной шкале. Это дает возможность абитуриенту, прошедшему подобную подготовку уверенно идти на централизованное тестирование.

Подобную тренировку Вы можете пройти на репетиционном тестировании!

Для того чтобы улучшить тестовый балл, прежде всего надо избавиться от страха перед тестами.

Одна из причин тестофобии — страха перед тестами — известна точно. Она основывается на представлении, что результат по тесту — что-то вроде «пожизненного диагноза» или приговора. Но это ошибочное представление! Особенно по отношению к тестам, измеряющим достижения, в частности, к тестам на общеобразовательные знания: чем раньше выявлены пробелы, чем объективнее их оценка, тем скорее можно приступить к их целенаправленному устранению.

Существуют реальные способы повысить тестовый балл. Причем значительно!

Первый из этих способов — усиленное изучение того предмета, по которому предстоит тестироваться: чтение учебного материала, обсуждение его с опытными наставниками, выполнение самостоятельных работ, т.е. весь комплекс необходимой учебной работы. В общем, добросовестно изучать предмет в школе и на дополнительных занятиях.

Второй способ улучшения тестового балла — это основательное знакомство с процессом тестирования. Если вы знакомы с процедурой устного экзамена, потренировались в оформлении сочинения или доказательстве теоремы, то ваши результаты на экзамене от этой подготовки обязательно улучшатся.

Приведем несколько наиболее прямых и универсальных рецептов стратегии подготовки к тестам и тактики их выполнения. Данные рецепты сформулированы в стиле советов опытного тренера ученикам.

Тренируйтесь! Перед официальным соревнованием, централизованным тестированием, следует выполнять как можно больше опубликованных тестов просто ради тренировки. Нельзя научиться хорошо решать тесты, не выполняя их, подменяя эту практику другими видами контроля и самоконтроля. Эти тренировки не только приводят к знакомству с типовыми конструкциями тестовых заданий, но и дают вам другой многообразный опыт — самонаблюдения и оптимальной саморегуляции времени тестирования.

Торопитесь! Тренируйтесь с секундомером в руках. Засекайте время тестов, ограничивайте его. Без подобных ограничений, заставляющих работать в максимально

быстром темпе, без имитации соревновательной ситуации, смоделировать тот стресс (напряжение), который вызывает любое тестирование, достаточно сложно.

Пробуйте! В тренировках применяйте правильную тактику, т. е. следуйте рекомендациям, как правильно решать отдельное задание или тест в целом. Например, не следует дважды перечитывать инструкцию, а нужно сразу познакомиться с вариантами ответов. Тогда содержание ответов прояснит вам, что же именно требуется в инструкции к данному заданию. Это конкретный пример тактики, которую следует испробовать. Ее можно освоить и эффективно применять, только активно тренируясь в тестировании.

Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тесте всегда найдутся такие, с которыми вы обязательно справитесь, глупо недобрать очков только потому, что вы не добрались до «своих» заданий, застряв на тех, учебный материал которых вам не известен или плохо изучен.

Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный ответ, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет концентрировать внимание всего на одном-двух признаках (а это легко), а не сразу на пяти-семи (что гораздо труднее).

Сокращайте выбор! Если несколько ответов (1—2) из четырех или пяти вариантов кажутся вам совершенно неподходящими, а остальные — подходящими с равной вероятностью, то в этом случае верным будет не пропускать это задание, а стараться выбрать ответ из остальных. Путем такой тактики вы получите больше очков.

Думайте только о текущем задании! Когда вы видите новое задание (вопрос), забывайте все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном (уже решенном вами), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить другое задание. Эта установка дает вам и другой бесценный психологический эффект — забудьте о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось вам не по зубам). Думайте о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.

Читайте задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что вы будете стараться понять условия задания по «первым словам» и достраивать концовки в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки (в самых легких вопросах).

Не огорчайтесь! В любом профессионально подготовленном тесте немало заданий, с которыми вы просто не должны справиться (так запланировано), более того, никто или почти никто не должен выполнить все 100 % заданий! Поэтому нет смысла расплескивать эмоциональную энергию на преждевременную досаду. Даже если вам кажется, что вы допустили слишком много ошибок и просто завалили тест, помните, что очень часто такое ощущение ложно: при сравнении ваших результатов с остальными может выясниться, что другие допустили еще больше ошибок.

Запланируйте два круга! Спланируйте среднее время на каждое задание таким образом, чтобы за две трети (максимум три четверти) сеанса пройти все задания по «первому кругу». Тогда вы успеете набрать максимум очков на легких для вас («своих») заданиях, а потом сможете подумать и добрать что-то на трудных, которые вам вначале пришлось пропустить.