

Советы психолога по подготовке и прохождению ЦТ

Успешность выполнения любой деятельности определяется состоянием психологической готовности к ней. Психологическая готовность – это сочетание личностных качеств и психологических особенностей человека, которое обеспечивает успешное выполнение соответствующей деятельности. Психологическая готовность является результатом достаточно длительного процесса подготовки.

Централизованное тестирование (ЦТ) рассматривается как сложный вид деятельности, который носит стрессовый характер, требует мобилизации ресурсов психики. Помимо проверки знаний по учебным дисциплинам происходит проверка человека на его психологическую устойчивость и выдержку.

Чтобы грамотно осуществлять психологическую подготовку к централизованному тестированию, необходимо рассмотреть специфику предстоящей деятельности.

Особенности процедуры централизованного тестирования:

- Результаты ЦТ определяют положение ученика в школе и в будущей жизни.
- Во время ЦТ происходит своеобразное психологическое давление на ученика (не подведи), возникает боязнь быть неуспешным, необходимость соответствовать ожиданиям педагогов и родителей.
- ЦТ предполагает проверку знаний по большому объему учебной информации за ограниченный отрезок времени.
- ЦТ проходит в новой незнакомой обстановке.
- Во время ЦТ присутствуют незнакомые люди, которые строго контролируют процедуру экзамена.
- Организация ЦТ строго регламентирована по процедуре и форме.
 - Процедура ЦТ – это длительное статическое напряжение, ограничение движений в сочетании с интенсивной умственной деятельностью.
- Процедура ЦТ связана с сильными эмоциональными переживаниями, это стресс.
- Тестовый характер заданий требует умения делать осознанный выбор.

Правила подготовки к экзаменам:

1. Использовать время на подготовку к экзамену максимально эффективно: заранее составить план занятий, распределив содержание материала равномерно, по частям; составить план занятий на каждый день, четко определив конкретные темы для изучения, время, чередование занятий и отдыха.
2. Подготовить место для занятий: убрать все лишнее, что может отвлечь, удобно расположить учебные материалы, в интерьере использовать желтые и фиолетовые тона.
3. Не терять времени зря – проработать весь материал, начиная с менее знакомого, забытого.
4. Новый сложный материал учить утром после хорошего отдыха.
5. Трудно запоминаемый материал повторять несколько раз (утром и вечером).
6. При заучивании необходимо учитывать «правило края»: обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».
7. Во время подготовки учитывать свои индивидуальные особенности:
 - Тип запоминания информации (зрительный – все читать самому, слуховой – читать и проговаривать вслух, двигательный – подчеркивать важные мысли, делать выписки, рисовать схемы, решать тесты);
 - Тип темперамента (холерику – создать значимую мотивацию деятельности и не торопиться, перепроверять себя; сангвинику – осознать ответственность деятельности; меланхолику – верить в себя, успокоиться, не переутомляться; флегматику – самоконтроль времени).
8. Полезно составлять план конкретной темы, держать его в уме или написать кратко в виде тезисов, развернутого плана.
9. Заучиваемый материал лучше разбивать на логические куски, можно использовать схему, кластер, звезду, дерево как приемы схематического представления материала.
10. Пересказывать материал своими словами, решать тестовые задания для самопроверки, что приводит к осмысленному запоминанию.
11. Использовать самоободрение, самоубеждение, самоприказ, самоконтроль и самоощущение во время подготовки к экзамену.
12. Ежедневно выполнять упражнения на снятие напряжения:
 - Проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные эмоции, хорошенько потянуться, выполнить самомассаж ушных раковин, головы, рук, выполнить комплекс утренней гимнастики, водные процедуры.

- В перерывах между занятиями активно подвигаться, использовать дыхательные упражнения расслабляющего характера (на 4 счета - вдох, на 2 счета - задержка дыхания, на 5-6 счетов - выдох), дышать животом в течение 1 минуты.
 - Использовать элементы аутотренинга – в расслабленной позе повторять фразы «Я спокоен, я уверен в себе».
 - Использовать смехотерапию.
 - Быть оптимистом, так как источником стресса являются не события, а наше восприятие их. Не быть максималистом, нужно ставить реальные цели. «Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть», — писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать. Ты справишься!
13. Заботиться о своем здоровье:
- Соблюдать режим: время подъема и отхода ко сну, чередование занятий и отдыха (60-90 мин. занятий – 15-20 мин. активного отдыха).
 - Организовать правильное регулярное питание. Включить в рацион сырые овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи, натуральный мед, свежие соки (яблочный, морковный, тыквенный, капустный), травяные чаи (ромашковый, из мяты, Melissa), рыбу, мясо, шоколад. Исключить из питания готовые концентраты каш и супов, мучные изделия, рафинированный сахар, конфеты, газированные напитки.
 - Отдыхать на природе.

Накануне экзамена:

1. Все бегло повторить, просмотреть, чтобы снять тревогу во время экзамена.
2. Мысленно продумать и представить всю процедуру предстоящего экзамена – аудитория, место, необходимый материал (ручки).
3. Подготовить все необходимое, одежду.
4. Настроиться на успех (все будет хорошо).
5. Хорошо выспаться.
6. Утром – проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные чувства, потянуться, сделать самомассаж головы, ушных раковин, рук, 10-15 секунд полежать в позе эмбриона, легкая зарядка, завтрак.
7. Рассчитать время, придти в место проведения тестирования за 45-30 минут (организационные вопросы, очередь, поиск аудитории).

На экзамене:

1. Четко следовать инструкциям организаторов тестирования (занять указанное место, заполнить бланк...).
2. Осмотреться и успокоиться.
3. Сконцентрироваться:
 - Мысленно пройти по собственному телу от кончиков пальцев на ногах до кончиков волос;
 - Сконцентрироваться на собственных мыслях (О чем я думаю);
 - Сконцентрироваться на собственном дыхании (Как я дышу?), использовать мобилизирующее дыхание (4:2:4);
 - Провести быстрый массаж лба, ушных раковин, пальцев, соединить пальцы рук попарно и сконцентрироваться на этом 3-5 секунд.
1. Контролировать время, распределив свою работу.
2. Бегло просмотреть материалы теста (что поможет в сознании выделить необходимый объем информации).
3. Четко осознать условия задачи, можно читать шепотом, чтобы лучше сконцентрироваться, обратить внимание на обратные задания (не является).
4. Проявить предприимчивость, не тратить много времени на очень сложные задания – пометить их в черновике значком сложности (очень сложно - ?, средний уровень сложности - !), чтобы потом вернуться, если останется время. Уверен – отвечай, не уверен – рассуждай (исключи самые несоответствующие ответы, из оставшихся - выбери тот, что ближе).
5. Контролировать свое состояние – успокоить себя, передохнуть 2-3 минуты.
6. Доверять интуиции, включить в работу свое подсознание.

Будь уверен в себе – и ты справишься!