



АНКЕТА
ВЫПУСКНИКА

ИНСТРУКЦИЯ

- Прочитайте утверждения, если вы согласны – напишите «да», если не согласны - «нет». Ваши ответы помогут выстроить для вас индивидуальную стратегию работы и поддержки на Едином Государственном Экзамене. Ответы записывайте в бланк.

1. У меня богатое воображение, хорошо развитое образное мышление.
2. Для меня учебный процесс связан с определённым эмоциональным напряжением.
3. Мне часто говорят, что я « невнимательный» и «рассеянный».
4. Я обладаю высокой ответственностью, организованностью и исполнительностью.
5. Я быстро устаю и утомляюсь



6. Я быстрый, энергичный и активный.

7. Я могу сказать о себе, что я всё делаю основательно.

8. Я легко воспринимаю информацию на слух.

9. Я стараюсь понять главное, общее.

10. Я лучше запоминаю материал на основе ассоциаций, метафор и аналогий.

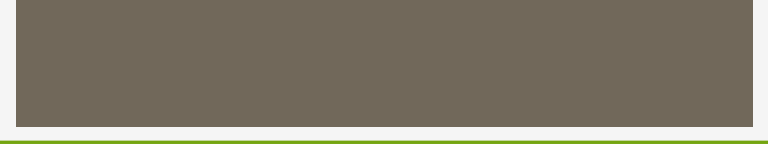
11. Я склонен воспринимать любую ситуацию, связанную с учёбой как тревожную.

12. У меня неустойчивая работоспособность.

13. Я всегда стремлюсь выполнить задания на уроках лучше всех.

14. Я допускаю больше ошибок, когда устал.

15. Я могу сделать много дел за короткое время.



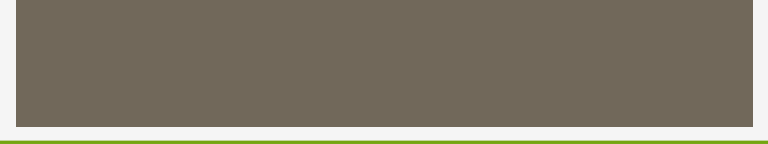
16. При выполнении заданий я часто не укладываюсь в отведённое время.

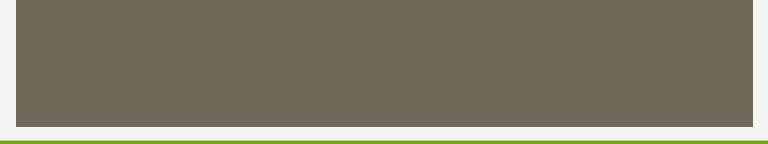
17. Я быстро запоминаю информацию, которую слышу.

18. Я не обращаю внимание на детали и частности.

19. Я испытываю затруднения при составлении планов, конспектов.

20. Контрольная работа, диктант вызывает у меня тревогу.

- 
21. Мне часто не хватает организованности и собранности.
 22. Я люблю, когда мою работу замечают и высоко оценивают.
 23. Во время уроков от усталости я часто ложусь на парту, подпираю голову рукой.
 24. Порой я бываю несдержанным.
 25. Я долго настраиваюсь при выполнении заданий.



26. Я быстрее осмысливаю задание, если я его проговариваю.

27. Я мало уделяю внимание деталям, потому что меня интересуют общие взаимосвязи.

28. Мне трудно выделять главное.

29. Я часто перепроверяю уже сделанное или написанное.

30. Я нерационально использую отведённое время.

31. Для меня важно не просто хорошо выполнить задания, а сделать это блестяще.

32. Мне трудно сохранять работоспособность на протяжении достаточно длительного времени.

33. Я не люблю проверять свои выполненные задания, упражнения.

34. Я не люблю, когда меня торопят.

35. Я лучше соображаю, если кручу что-то в руках или болтаю ногами.

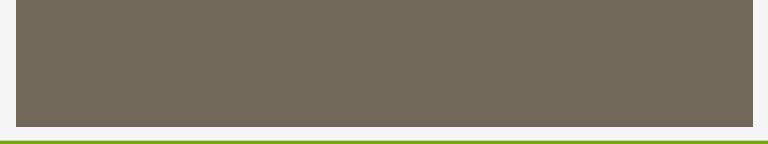
36. Порой мне бывает трудно разделить материал на смысловые части.

37. Я хорошо умею обобщать.

38. При устном ответе, я всегда наблюдаю за реакцией учителя.

39. Внешние опоры (часы, список дел) помогают мне в организации деятельности.

40. Я всегда стремлюсь выполнить все задания, а не минимальное их количество.

- 
41. Когда я устал, у меня резко снижается темп деятельности.
 42. Я успешно выполняю задания, требующие высокой собранности и переключаемости.
 43. Подвижные игры раздражают меня.
 44. Я быстрее выполняю задания, если постукиваю пальцами, кручу авторучку.
 45. Я люблю составлять планы и конспекты, но уже после того как работа завершена.

46. Мне трудно отвлечься от эмоциональной составляющей учебного материала.

47. Я часто задаю уточняющие, чтобы убедиться, правильно ли я понял учителя.

48. Во время выполнения учебных заданий у меня неравномерный темп деятельности.

49. Я могу сказать о себе, что я организованный человек.

50. Небольшие перерывы в работе помогают мне поддерживать хороший темп.

51. Я не расстраиваюсь из-за плохих оценок.

52. Быстрая смена заданий на уроке выводит меня из равновесия.

53. Я быстро запоминаю учебный материал, если он подкрепляется практической работой.

54. Иногда мне бывает трудно опираться на конкретные факты.

55. Я умею задавать оригинальные вопросы.

56. Я часто переспрашиваю учителя.

57. Я люблю доделать каждое задание до конца.

58. При выполнении контрольной или самостоятельной работы мне необходимо просмотреть все задания и ознакомиться с их содержанием.

59. При выполнении задания я прошу учителя посмотреть, правильно ли я сделал.

60. Я часто грызу авторучку, карандаш.

Бланк для ответов

Верхняя строка-это номер для определения Вашего типа поведения во время проведения и подготовки к экзамену. Считается количество плюсов по вертикали. Определение типа по наивысшему баллу.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56					57		58
	59							
	60							

1

Краткая психологическая характеристика.

Люди, у которых богатое воображение, хорошо развитое образное мышление.

Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена.

У тебя могут возникнуть затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Скорее всего, тебе трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Возможно, ты хорошо справляешься с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественнонаучного и физико-математического ЦИКЛОВ.

Что делать

На этапе подготовки. Чтобы учебный материал лучше усваивался, важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал необходимо проиллюстрировать примерами или картинками.

Во время проведения пробного экзамена. Имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Для тебя это будет проще. Возможно, тебе стоит начинать именно с заданий В и С, а уже потом переходить к тестам множественного выбора.

2

Краткая психологическая характеристика. Для этих людей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.). Эти люди часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Также задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, верно ли они его поняли. При выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Эти люди не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие люди списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений.

Основные трудности. Люди испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче Единого государственного экзамена они испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а подобная задача крайне сложна.

Что

делать

На этапе подготовки. Для тебя особенно важно создать ситуацию эмоционального комфорта на предэкзамена-ционном этапе. Чрезмерное повышение тревоги может привести только к дезорганизации деятельности. Не стесняйся обратиться за моральной поддержкой к близким людям и учителям. Начиная с более легких заданий, чтобы «вработаться», а только потом приступай к более сложным.

Во время проведения пробного экзамена. Если во время экзамена у тебя возникает ощущение, что ты забыл решительно все и ни с чем не справишься, не паникуй. Как правило, начать что-то делать, когда волнуешься, сложнее всего. Поэтому вдохни поглубже, просмотри бегло все задания и начни с самых простых. И не забывай говорить себе: «Я все сделаю, у меня все получится».

3

Краткая психологическая характеристика. Обычно этих людей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». У таких людей часто неустойчивая работоспособность, им присущи колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности. ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Основная трудность – нерациональное использование времени.

Что делать

На этапе подготовки. На этапе подготовки тебе очень важно использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, которое требуется для выполнения задания, составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения), линейка, указывающая на нужную строчку, и т.д.

Во время проведения пробного экзамена. Тебе очень может помочь использование внешних опор. Например, ты можешь составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое сейчас выполняешь. Важно, чтобы ты научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у тебя слишком много сил и времени.

Краткая психологическая характеристика. Люди данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Они очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что делают, должно быть замечено и должно получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку.

Для таких людей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

Основные трудности. ЕГЭ для данной категории людей — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Что

делать

На этапе подготовки. Очень важно постараться осознать разницу между «до-статочным» и «превосходным». Тебе необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе мож-но попробовать сделать тренировочные упражнения, где потребуется выбирать задания для выполнения, и не нужно будет делать все подряд.

Во время проведения пробного экзамена. Тебе необходимо вооружиться определенной стратегией деятельности и реализовать ее. В ходе экзамена можно время от времени задавать себе вопрос: «Сколько мне еще осталось?» — и помогать себе скорректировать собственные ожидания. «Мне не нужно делать столько. Того, что я уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

5

Краткая психологическая характеристика.

Основная характеристика этих людей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу.

Основные трудности. ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часов). Поэтому очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Что делать

На этапе подготовки. Для тебя большое значение имеет оптимальный режим подготовки, чтобы ты не переутомлялся: необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Не лишним будет получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать свою нервную систему с помощью витаминов или травяных сборов.

Во время проведения пробного экзамена. Для лучшей работоспособности тебе требуется несколько перерывов, поэтому не стоит торопиться, если вдруг ты на какое-то время останавливаешься. Используй это время, чтобы отвлечься (сходить в туалет, попить воды...)

6

Краткая психологическая характеристика. Люди обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие люди склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории людей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

Основные трудности. Процедура ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом этих людей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

Что *делать*

На этапе подготовки. Не пытайся твердить себе: «Не торопись». Для тебя важнее будет самопроверка: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться: «Сделал — проверь». Ведь ЕГЭ – это не шутки. От него на данном этапе твоей жизни много чего зависти.

Что

делать

На этапе подготовки. Не пытайся твердить себе: «Не торопись». Для тебя важнее будет самопроверка: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться: «Сделал — проверь». Ведь ЕГЭ – это не шутки. От него на данном этапе твоей жизни много чего зависти.

Во время проведения пробного экзамена. Чаще проверяй то, что ты уже сделал. Старайся не отвлекаться на посторонние вещи, на разговоры и изучение интерьера актового зала.

7

Краткая психологическая характеристика. Таких людей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Эти люди основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких учеников начинают торопить, темп их деятельности еще больше снижается.

Основные трудности. Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для этих людей.

Что

делать

На этапе подготовки. Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научиться пользоваться часами для того, чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: «Мне нужно решить пять задач за час. Значит, на каждую задачу я могу потратить не более двенадцати минут». Такие упражнения помогут тебе развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени следует отвести на каждое задание на экзамене.

Во время проведения пробного экзамена. Ни в коем случае тебе нельзя торопиться, от этого темп деятельности только снижается. По истечении определенного тобой промежутка времени говори себе: «Я уже могу переходить к следующе-му заданию».

8

Краткая психологическая характеристика. Известно, что у человека имеется три основных модальности

восприятия:

аудиальная (слуховая) Человек лучше воспринимает информацию, слушая.

визуальная (зрительная) Человек лучше воспринимает информация, видя её.

кинестетическая (тактильная) Человек лучше воспринимает информацию, прорисовывая её или двигаясь и т.п.

Основные трудности. В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно если экзамен проводится устно), ЕГЭ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для визуалов, одновременно усложняя ее для аудиалов и кинестетиков.

Что

сделать

На этапе подготовки. Необходимо, чтобы ты осознал особенности своего учебного стиля, то есть смог- четко сформулировать для себя, как именно ты лучше все-го усваиваешь учебный материал, и воспользовался этим знанием при повторении учебного материала.

Во время проведения пробного экзамена. Аудиалы могут вос-пользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом).

Краткая психологическая характеристика. Люди опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

Основные трудности. Эти люди испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким людям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа была написана. Они редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других. При сдаче ЕГЭ ты можешь испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

Что делать

На этапе подготовки. При изучении каждой темы тебе имеет смысл ее обобщить, выделить основные блоки и наполнять их конкретным содержанием. При работе с тестами тебе нужно ориентироваться на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь?

Во время проведения пробного экзамена. В начале работы тебе стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет сориентироваться. Также может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе. «Сначала посмотри и подумай, в какой последовательности ты будешь выполнять задания».

**Успехов!!!! И пусть экзамены
закончатся именно так:**



Психолог школы Подобедова Снежанна Эдуардовна