

Рекомендации психолога при сдаче ЕГЭ

1. Спокойствие и уверенность в процедуре, которую вам предстоит пройти.

Если вы хотя бы теоретически представляете себе процедуру сдачи ЕГЭ, вам будет значительно проще его сдать, чем если вы придете «туда, не зная куда», а там на входе у вас попросят паспорт, и вы начнете нервничать. Поэтому во многих школах, чтобы снять напряжение, проводят пробный ЕГЭ. Если у вас есть возможность его сдать, обязательно ею воспользуйтесь, это не «пытка», а тренировка! Если такой возможности нет, поищите в интернете, библиотеках, спросите у учителей и т.д. максимальную информацию о процедуре ЕГЭ, чтобы быть к этому готовым. Поверьте: лучше все знать это заранее. На самом экзамене вы должны думать только о предмете. Заранее нужно попытаться отработать и такой способ сдачи экзамена, как тесты. Есть масса людей, которые устно могут сдать любой экзамен, тогда как сама процедура теста ставит их в тупик. Тренируйтесь, сейчас довольно много разных тестов и возможностей их найти и проработать.

2. Спокойствие в любой ситуации.

Все предыдущие советы вы выполнили, и все идет нормально. Но вот, рассматривая бланки тестов, вы вдруг понимаете, что половину написанного просто не понимаете. В этом случае надо успокоиться. Как? Ведь время идет! И вы тратите время уже не на то, чтобы выполнять задания, а на то, чтобы совладать с собой. Здесь надо переключиться. Для этого можно по старинке мысленно начать, считать от 1 до 100 и обратно. Поверьте, это сработает быстрее, чем если вы просто будете уговаривать себя успокоиться. Можно вспоминать названия городов или животных, которые начинаются на определенную букву. Главное -отвлечься на короткое время.

Итак, мы успокоились. Но самая первая задача не решается, вам кажется, что такое задание видите в первый раз. Не тратьте на нее время, перейдите к следующему заданию. Ищите то, что вам знакомо, и то, что вы можете выполнить прямо сейчас. И выполняйте, а после этого переходите к следующему. Когда такие (знакомые и выполнимые) задания кончатся, начинайте сначала и беритесь за то, что не решилось с первого раза. Так вы значительно сэкономите время и не будете нервничать из-за неудач. Не стоит тратить драгоценное время на то, что не поддается, ведь так вы рискуете не выполнить ничего. А переключившись, есть шанс по-новому увидеть прежнее задание, к тому же вы уже «вработались». Поверьте, так будет гораздо легче!

3. Доброжелательность.

Это касается всех преподавателей, которые заняты в проведении ЕГЭ. Не стесняйтесь задавать вопросы, пока это возможно. Заранее поинтересуйтесь, будет ли возможность выйти при необходимости и как это можно сделать. Помните: человек, который наблюдает за вами во время экзамена, — не враг вам, поэтому если у вас экстренная ситуация (не связанная с незнанием сдаваемого предмета), не стесняйтесь попросить его о помощи. Только делайте это максимально вежливо и корректно. 4. Дружба — дружбой, а служба — службой. Забудьте на время о дружеских и родственных отношениях. На экзамене вы должны максимально работать на себя. Помните: нередки случаи, когда ученик, подсказывавший своему лучшему другу, удалялся из кабинета за нарушение правил и оставался без сертификата по этому (не сданному) экзамену. Предупредите родственников и друзей, чтобы не беспокоили вас ни по телефону, ни по «соседству».

2. Психологические рекомендации ученикам: Уважаемые выпускники!

Прежде чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

- Вас встретят доброжелательные педагоги,
- Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами,
- На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия.

Следует выделить *три основных этапа*:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение собственно во время экзамена.

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 желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. 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. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

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

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем 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).

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще 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, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

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 внимательно 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.

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.

Приведем 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, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Передам, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в

рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

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 легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.