

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА УЧАЩИМСЯ 11–х КЛАССОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ВЫПУСКНЫХ ЭКЗАМЕНОВ

Дорогие ребята!

ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все

задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Накануне экзамена в последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным. Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трёх минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

В пункт сдачи экзамена необходимо явиться, не опаздывая. При себе нужно иметь паспорт и несколько (запасных) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Перед экзаменом

- И вот ты перед дверью класса. Успокойся!
- Иди в класс.
- Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
- Входи в класс с уверенностью, что все получится.

Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их несколько раз.

Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд),
- задержка дыхания (2 - 3 секунды).

Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования.

Во время экзамена

Сначала организатор сообщит всю необходимую информацию: как заполнять бланк, какими буквами писать, и т.д. Будь внимателен, следуй этим правилам!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Если ты хочешь задать вопрос организатору проведения экзамена в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка.

Сосредоточься! После заполнения бланков регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы. «Торопись медленно»! Жесткие временные рамки не должны влиять на качество ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

Внимательно прочитай инструкцию к заданию, которое надо выполнить. Сделай задание на черновике и только после проверки перенести ответы в бланк ответов. Если в бланке ответов не хватает клеточек для ответа, проверь задание ещё раз.

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, ты войдешь в рабочий ритм. Вся твоя энергия 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.

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! Читая новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому правила и формулы, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают правильно решить новое задание.

Забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось для тебя трудным)! Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

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 (что гораздо труднее).

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

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

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что тесты рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Желаем Вам успехов!