

Рекомендации психолога выпускникам 11 класс при проведении ЕГЭ.

Подготовила:
Педагог-психолог
Катыхина Е.И.



Накануне экзамена

- Не нужно себя переутомлять и оставлять все на последнюю ночь!
- Необходимо перестать готовиться к экзамену, принять душ. Отдохнуть, совершить прогулку, для того чтобы проснуться отдохнувшим, и морально и физически быть готовым к экзамену!
- Необходимо явиться в пункт проведения экзамена заранее, при себе иметь паспорт, и запасные гелиевые ручки!
- Подбери себе удобную одежду и обувь!

Формулы для самовнушения.

- Я уверенно сдам ЕГЭ
- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я справлюсь, у меня все получится!

Универсальные рекомендации успешной тактики выполнения тестирования.

- **Сосредоточься!** После выполнения заполнения бланков, 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. Перед тем, 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 и заметить явные ошибки.



Экзамена на «Ура!»

- Главное – выспаться!
- Не стоит перед экзаменом принимать сильнодействующие успокаивающие!
- Будь уверен в себе: ты все знаешь, все умеешь!
- Во время экзамена при возникновении сильной тревожности, дай себе пару минут успокоиться и сосредоточиться!
- И помни, о том, что у тебя все получится!

ОВ!

