

Уважаемые выпускники!

Вполне понятно, что перед экзаменами вы взволнованы, одни в меньшей степени, другие – в большей. Вы знаете, что от успешных результатов зависит ваша аттестация. Вы можете даже испытывать страх от того, что не справитесь с какими-то заданиями, или неправильно поймете указания по тестированию, или не хватит времени. Этот страх вполне естественен для любого нормального человека, хотя вы и привыкли в процессе учебной деятельности укладываться в сжатые сроки контролируемых заданий (текущие контрольные работы, итоговые контрольные работы, переводные экзамены, зачеты и т.п.). Главное – всё время помнить, что многое зависит от вас самих, и нужно продолжать планомерно готовиться к экзаменам, а во время экзамена сохранять спокойную уверенность в своих силах. Поэтому:

Правильно формируйте свою стратегию поведения во время проведения экзамена!

Помните, что могут возникнуть следующие проблемы: нервозность, антипатия, цейтнот. Главное – преодолеть эти проблемы и настроиться на экзамены **ПОЛОЖИТЕЛЬНО!**

Как вести себя перед экзаменом

1. За день до экзамена точно установите местонахождение, где будет проводиться ГИА. Это важно в том случае, когда экзамен проводится в незнакомом вам здании. Вы избавляйтесь при этом от необходимости тратить нервную энергию на поиск.
2. За день до экзамена дважды проверьте, когда он состоится. Почти, всегда находятся учащиеся, которые ошибаются и являются на экзамен с опозданием.

3. Накануне экзамена (а может быть и раньше) соберите все, что вам понадобится (ручки, карандаши, калькулятор – проверьте состояние батареек, чертежные принадлежности и т.д., в зависимости от того, по какому предмету вам предстоит экзамен). Положите все это в папку или пенал. В день экзамена вам достаточно взять это и не тратить время и энергию на поиски мелочей.
4. Не перерабатывайте! Прозанимавшись всю ночь перед экзаменом, вы, конечно, будете знать больше, однако, в результате окажетесь слишком утомленными для того, чтобы правильно отвечать на экзаменационные вопросы.
5. При повторении материала непосредственно перед экзаменом не травмируйте себя, отмечая, чего вы не знаете. Свои усилия сосредоточьте на совершенствовании имеющихся знаний и не пытайтесь учить новое.
6. Отдохните! Не бойтесь поспать – отдых вам как раз нужен.
7. На экзамен постарайтесь прийти пораньше. Имейте запас времени на тот случай, если во время не придет автобус или маршрутка или не заведется автомобиль у родителей.
8. В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций. Не спорьте с родителями, сверстниками, одноклассниками. Не позволяйте себе сердиться. Не позволяйте, кому бы то ни было, вывести вас из себя.
9. Подходя к зданию школы, аудитории, где будет проходить экзамен, избегайте тех, кто обычно толпится перед дверью, спрашивая друг друга: «Как ты думаешь, будут ли

вопросы по теореме...» или «Ты разобрался в материалах ...» и т.д. Если вы примкнете к этой группе, у вас почти наверняка появится ощущение, что все вокруг знают больше и лучше вас.

10. По мере приближения самого момента начала старайтесь думать о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете. Помните, что первую половину баллов получить достаточно просто.

Как вести себя в начале экзамена

Первые несколько минут в начале экзамена – самые нервные, но они могут стать самыми ценными, если вам удастся их разумно использовать. Помещенные ниже рекомендации о том, как вести себя в течение первых 10-15 минут, помогут вам на любом экзамене приступить к делу спокойно и последовательно. На выполнение большинства этих предложений потребуются лишь секунды, и, право, стоит взять на себя труд воспользоваться этим.

1. Выполните необходимые формальности – напишите свое имя или личный номер, дату и время экзамена и т.д. в экзаменационный бланк.
2. Внимательно выслушайте или ознакомьтесь с инструкциями, приведенными в экзаменационных бланках. Выясните, есть ли разделы (А, В, С), сколько всего вопросов, какие возможности у вас есть. Затем уточните для себя, сколько времени вам отводится на все.
3. Определив, на какое количество вопросов вы должны ответить, составьте себе расписание экзамена. При этом зарезервируйте минут 15 в конце на проверку своих ответов и не забудьте вычестить 10 минут, которые вы уже потратили в начале на организацию своей работы. Отметьте мысленно, сколько приблизительно времени вы потратите на выполнение каждой части.

4. Если есть возможность выбора, прочтите по очереди каждый вопрос медленно и спокойно и решите, на какие вопросы вы можете попытаться ответить (это вопросы, по которым вы знаете, хотя бы часть ответа). Начинайте отвечать с «хороших» вопросов, т.е. с тех, в ответах которых вы уверены.

5. Не обращайтесь внимания на то, что вокруг уже все строчат ответы! Многие спешат там, где следует проявить осторожность. Пусть даже они за свою первую страницу набрали несколько баллов, зато вы, быть может, сохранили себе большее число баллов обдуманым выбором и обоснованной стратегией проведения экзамена.

При работе с тестовыми заданиями во время экзамена многое зависит от того, что вам удастся вспомнить.

А) Для того, чтобы вспомнить и дать правильный ответ, нужно сосредоточиться и непременно успокоится. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните что-нибудь приятное или смешное. Спокойно подышите, обратите свое внимание на то, чтобы ваше дыхание стало спокойным, ровным. Для этого вам не придется потратить много времени. И лишь после того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы ничего абсолютно не знали. Просто не бывает такого!

Б) Начинайте работу с вопроса, на который вы знаете ответ. Это вам поможет почувствовать уверенность в себе, сэкономить время, которые вы можете уделить в последующем на работу с трудными заданиями. При работе над хорошо знакомым вопросом у вас подсознательно будут припоминаться ответы на остальные вопросы. Помните, что самое первое состояние, с которым сталкивается экзаменуемый независимо от формы заданий это состояние, что вы вообще ничего не знаете. Если вами материал усвоен хорошо, то через

некоторое время у вас в памяти начнут, как бы всплывать части ответа. Обладая общими знаниями о предмете, до многого можно додуматься самостоятельно.

В) Ищите смысловые и структурные связи.

Помните, что любой логически связанный текст, строится так, чтобы одна мысль логически предопределяла следующую за ней, поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл задания.

Г) Используйте ассоциации.

Представив в памяти обстановку, в которой вы готовились и учили материал, вы сможете припомнить и сам материал, необходимый вам для ответа на задание. Это может быть и припоминание определенного урока, и того, что вам говорил учитель, и ваши ответы, и ответы других учеников, и записи, графики, рисунки и т.п.

Как вести себя ближе к концу экзамена

1. Не покидайте аудиторию до окончания экзамена. Не обращайтесь внимания на других учащихся, уходящих сразу по завершении своей работы.
2. Прочтите и проверьте то, что написали с начала и до конца.
3. Оставайтесь на своем месте до конца экзамена. Даже в последний момент вас может осенить мысль, которая принесет вам один-два дополнительных балла.

Желаем успеха!

Психологическая подготовка к экзаменам