

СОВЕТЫ

психолога выпускникам

Успешность сдачи ЕГЭ зависит от трех факторов: предметной подготовки, соматического здоровья и физиологического состояния ребенка, а также от психологической готовности школьника к сдаче ЕГЭ.

ЕГЭ всегда связывают со стрессом, но стоит учитывать, что сопутствующая экзамену тревожность в некоторой степени играет мобилизирующую роль.

Ольга Карабанова, доктор психологических наук, профессор кафедры возрастной психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, сформулировала несколько принципов, при соблюдении которых каждый школьник может подготовиться к сдаче ЕГЭ и избежать паники на экзамене.

1. Тревожность, как правило, порождается неопределенностью. Незнание правил, процедур прохождения экзамена отвлекает от сдаваемого предмета, заставляя переживать из-за формальностей. Поэтому очень важно задолго до экзамена ознакомиться с правилами его проведения, потренироваться в оформлении и заполнении бланков.

2. В ходе экзамена не стоит стесняться задавать вопросы организаторам, связанные с процедурой сдачи экзамена. Достаточно поднять руку, и организаторы ответят на все вопросы.

3. Для того, чтобы научиться управлять своим стрессом, не лишним будет изучить специальные психологические техники, выучить дыхательные упражнения, научиться грамотно распределять время.

4. Хотя бы за неделю до экзамена выпускнику необходимо хорошо выспаться, спать минимум 8 часов каждый день. Накануне экзамена необходимо закончить все занятия хотя бы за три часа до сна, отдохнуть и погулять на свежем воздухе. «Перегруженный», уставший мозг отнюдь не способствует хорошей сдаче экзамена.

5. У любого действия должна быть определенная цель. Цель ЕГЭ — набрать определенное количество баллов, но важно определять эту цель, исходя из собственных возможностей и профессиональных устремлений. Постановка реальных целей дает подростку уверенность в себе.

6. В ходе выполнения теста надо начинать с простейших заданий. Если начать с трудных задач, то можно столкнуться с неудачей, что даст толчок ненужной во время экзамена тревоги. Принцип «от простого к сложному» работает на ЕГЭ как нельзя лучше.

7. Одной только психологической подготовки для успешной сдачи тестов, как известно, мало. Выпускникам обязательно нужно тренироваться в решении заданий, обращаясь к демонстрационным и пробным версиям. При этом важнейшим моментом подготовки должно стать не просто механическое решение как можно большего числа тестов, а анализ допущенных ошибок и их проработка.