

Рекомендации психолога для выпускников, сдающих ЕГЭ

1. Будьте внимательны в течение всего экзамена –

*внимательно слушайте,
внимательно читайте,
внимательно пишите!*

2. Читайте задания до конца, не домысливайте концовку! Не дочитывать - это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

3. Начните с легкого! Получив тест с заданиями, бегло *просмотрите его*, начните *отвечать* на те вопросы, в знании которых вы уверены, *решайте* те задания, которые кажутся вам легкими. Так вы быстрее войдете в рабочий ритм, нервозность сойдет на «нет», вы успокоитесь, голова начнет работать четко и ясно, появится так необходимая уверенность: «Ага! Я это знаю!».

4. Пропускайте!

Если какое - то задание не решается или на какой - то сложный вопрос ответа у вас нет, *переходите к следующему пункту*. Помните: в тесте всегда есть такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь. Глупо недобрать баллов только потому, что вы не дошли до «своих» заданий, а застряли на тех, которые были для вас проблемными, вызвали у вас затруднения.

5. Исключайте!

Многие задания решаются быстрее, если сразу же исключать из ответов те, что явно не подходят. *Метод исключения* позволит сконцентрироваться на 1-2 ответах, а, скажем, не на 5-6, что явно сложнее.

6. Доверяйте иногда интуиции! Допустим, вы не знаете точного ответа, но есть чувство, что определенный ответ и есть тот самый – правильный, - тогда есть смысл положиться на интуицию.

7. Запланируйте работу в 2 этапа!

Рассчитайте время работы на ЕГЭ так, чтобы 2/3 времени были отведены на легкие, доступные для вас задания (1 этап работы). Тогда вы успеете набрать максимум баллов на заданиях, в ответах, на которые вы уверены, а потом (2 этап) необходимо вернуться к тем заданиям, которые вам сначала пришлось пропустить.

8. Не огорчайтесь! Количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки. И, наконец, что бы то ни было, - заранее продумайте вопрос, куда вы сможете поступить с теми или иными баллами.

9. Контролируйте свое эмоциональное состояние! Говорите себе:»Я справлюсь!».

10. Ну, а пока – *занимайтесь!*

Удачи и успехов!

А что учитывать при подготовке к ЕГЭ сейчас,

когда есть еще месяц времени?

В условиях сегодняшнего времени, когда объявлена пандемия в связи с коронавирусом, очень важно сейчас, во время подготовки к ЕГЭ, учитывать самые важные компоненты успешности сдачи ЕГЭ.

1. Учет и сохранение своего здоровья.

Да, при серьезной подготовке к ЕГЭ, вы вынуждены достаточно длительное время заниматься, в том числе и за ПК, чтобы готовиться к экзаменам. Чтобы предотвратить усталость, ухудшение состояния здоровья, – делаем перерывы между подготовкой к ЕГЭ; чередуем работу за ПК с работой с учебниками, тестами; чередуем сложные и простые задания; при трудных заданиях или откладываем их «на потом», или обращаемся к учителям, друзьям за консультацией; чередуем занятия с отдыхом.

Во время прогулок на свежем воздухе соблюдаем все требуемые условия карантина (маска, перчатки, соблюдение дистанции)! Кстати, и без карантина во время коротких прогулок выпускникам не рекомендуем собираться большими группами, так как прогулки должны быть «в тишине», чтобы отдохнуть, собраться с мыслями.

2. Соблюдение режима дня, планирование своего времени.

Да, для некоторых из вас, вероятно, планирование с составлением списка дел на каждый день кажется ...ну, ерундой какой – то! Однако именно тайм – менеджмент (умение управлять своим временем) позволит вам не только сделать важное и нужное, но и сохранит ваше здоровье, позволит вам снять напряженность, тревогу, стать увереннее в себе. Помните: лучше не большой, но реальный список дел!

А про важность соблюдения режима дня мы говорили и раньше – вспомните о них!

3. Учимся расставлять приоритеты.

Чтобы правильно расставлять приоритеты, нужно составлять рейтинг дел (от 1 до 10) или писать их списки (от А до Я), то есть от самых важных и срочных до неважных, не обязательных. Составив рейтинг или список дел на каждый день, неделю, выполнять их строго по списку!

Чтобы научиться правильно организовывать свое время, специалисты по тайм – менеджменту рекомендуют использовать, например, матрицу Эйзенхауэра.

Для этого разделите лист бумаги на 4 части и запишите в них все свои дела с точки зрения их важности и срочности.

Например, в 1-ой части (левая верхняя) - самые срочные и важные задачи. Это - зона стресса. Чтобы эти дела нас не беспокоили, их нужно сделать, не откладывая.

2-ая часть (левая нижняя) – это важные, но не срочные дела. Их надо сделать при первой возможности, чтобы они не переместились в зону стресса.

3-ья часть (верхняя правая) – это срочные, но не важные дела, которые лучше делегировать, то есть их можно и поручить кому – то. Например, оплата Интернета, так как завтра – истекает срок оплаты.

А 4 –ая часть (нижняя правая) – это не срочные и не важные задания. Именно в этой части находятся дела, которые съедают основную долю нашего времени! Например, это проверка соцсетей, игры на ПК, в которые вы любите играть и т.д.. Их надо отложить или просто о них забыть, тем более на время ЕГЭ!

Не поленитесь, попробуйте составить такую матрицу хотя бы на один день! И вы увидите, где - ваши проблемы. Ликвидируйте их!

4. Закрепление времени на тот или иной вид деятельности.

Еще один прием выполнить запланированное – зафиксировать время для выполнения главных задач. Это значит, что мы в это время занимаемся только этой задачей – подготовкой к ЕГЭ, и ничем другим. Да, бывают исключения, но все же... Это правило помогает тогда, когда заданий все равно набирается слишком много. Да, все согласны, нельзя учиться 24 часа в сутки – должны быть и передышки. Такой принцип гибкого планирования помогает предупредить ухудшение состояния здоровья, предотвращает усталость от подготовки к ЕГЭ. И главное – выработается привычка заниматься! Это, кстати, понадобится вам в ближайшем будущем. Вы ведь все хотите стать студентами, не так ли?

5. Используем интересные приемы тайм – менеджмента.

Например, интересен и такой прием, как «Лягушки и сыр», который заключается в том, что самые неприятные дела («лягушки») должны быть сделаны в первую очередь, чтобы потом весь оставшийся день не был испорчен ощущением от невыполненной задачи, угрызениями совести. Чтобы «лягушка» была вкуснее, к ней нужен «соус» – что-то приятное, что вы позволите себе сразу, как выполните неприятную часть работы. Например, сначала готовимся к ЕГЭ по трудным темам, что мы откладывали, а потом – позволим что - то, ну, например, вкусенькое с чаем или что – то долгожданное, что в силу выполненного объема задач по подготовке к ЕГЭ, вы все время откладывали. А некоторые, наоборот, могут начать утро с «сыра». Этот прием больше подходит для ребят с несколько слабой волей. В качестве «сыра» тут выступает самая простая или приятная часть предстоящего дела. Например, перед тем как взяться за чтение новой темы, можно просмотреть презентации по данной теме.

6. Отслеживаем новости СМИ про ЕГЭ во время коронавируса только из надежных источников!

Самый надежный источник в данной ситуации – сайт школы. Кстати, информацию про коронавирус, как я уже отмечала в рекомендациях (См.: «Памятка для обучающихся» («Дистанционное обучение: рекомендации детям»)), отслеживаем только из основных источников. Сейчас ваша задача – успешно сдать ЕГЭ.

7. Перед экзаменами – выспаться, позавтракать!

Бессмысленно заниматься всю ночь перед экзаменами. Вы должны прийти на ЕГЭ хорошо выспавшимися, отдохнувшими.

И еще: все, что нужно на экзамен, подготовить с вечера – гелевые ручки, паспорт, одежду на холодную и жаркую погоду, бутылочку с водой, а также все необходимое в силу карантина (если это потребуется), чтобы с утра не бегать в поиске необходимого.

Важно и позавтракать.

Дорогие выпускники! Сосредоточьтесь на возможностях данного периода, постарайтесь четко увидеть свое будущее, идите к поставленной цели!

Мы надеемся, что все у вас будет хорошо!