

Как справиться с психологическими сложностями
и успешно сдать экзамены

Я сдам ЕГЭ!



ЕГЭ и твои возможности: что ЕГЭ дает тебе



ЕГЭ - это экзамен, успешные результаты которого (по математике и русскому языку) позволяют тебе получить аттестат о среднем общем образовании, а также предоставить их при поступлении в вуз



По результатам ЕГЭ ты можешь подать документы в пять вузов на три специальности в каждом, то есть, у тебя 15 вариантов, и ты сможешь выбрать из них самый желанный. Кстати, ты можешь подать документы в вуз по электронной почте



У тебя есть возможность научиться тому, как сдавать ЕГЭ: на протяжении обучения в школе ты время от времени выполняешь задания, подобные тем, что получишь на ЕГЭ. Можно отлично натренироваться сдавать ЕГЭ!



Ты выбираешь часть учебных предметов, по которым будешь сдавать ЕГЭ - значит, как только ты с этим определишься, ты сможешь целенаправленно действовать, чтобы подготовиться к экзамену



Ты можешь учитывать свои пожелания к будущей профессии и готовиться к ЕГЭ по нужным для поступления предметам



Объективность оценивания твоих результатов ЕГЭ защищена законом. Никто из проверяющих не будет знать, чью именно экзаменационную работу он проверяет. Это защищает тебя от пристрастного отношения и коррупции



К тому же у тебя есть возможность оспорить выставленный балл в ходе процедуры апелляции, если ты не согласен с мнением проверяющих экспертов.



Что не надо делать на ЕГЭ

Существуют одинаковые для всех правила поведения на ЕГЭ. Исполнять их надо обязательно. За нарушение правил поведения на ЕГЭ выпускник может быть удален с экзамена. Твои враги на ЕГЭ – это любые попытки списать или воспользоваться интернетом или мобильной связью; нарушения тишины; разговоры с другими учениками; попытки что-то передать другому человеку или взять у него что-то; попытки принести любой запрещенный предмет. Нельзя ходить по кабинету и пересаживаться на другое место.

Поэтому

-  Не бери с собой на экзамен ничего, кроме того, что разрешено
-  Не пытайся использовать шпаргалки или мобильные устройства
-  Внимательно слушай организатора, даже если хорошо знаешь правила
-  Не переговаривайся с другими участниками. Если у тебя возникнут вопросы или понадобится выйти, подними руку и дождись, чтобы к тебе подошел организатор



Чем больше ты знаешь о процедуре ЕГЭ, тем легче тебе будет во время экзамена действовать в своем обычном темпе и не делать ошибок из-за волнения. Поэтому узнай о ЕГЭ все, что для тебя важно. Познакомься с информацией о ЕГЭ на специальных сайтах (страница 4). Внимательно слушай, когда учителя рассказывают о правилах и процедуре ЕГЭ. Задавай учителям те вопросы о ЕГЭ, которые тебя волнуют



Не трать силы на то, чтобы найти готовые ответы к ЕГЭ. Их нет. Подобные предложения – это жульничество и попытка нажиться на твоей тревоге, а также нарушение закона



Как действовать на ЕГЭ

Конечно, ЕГЭ требует от тебя эмоциональной устойчивости. О том, как справиться с волнением, ты можешь прочитать на странице 38. Чтобы правильно распределить время и успешно справиться с процедурой ЕГЭ, помни такие правила:

-  На ЕГЭ ты выполняешь такие же задания, какие много раз делал(а) в школе. **Ты это умеешь.**
Главное - **сосредоточься на деле**
-  **Выспись накануне**
-  Когда сядешь за парту, постараися **устроиться максимально удобно**. Мысленно скажи себе подбадривающие слова, например:
«Я это умею. Я справлюсь»
-  **Внимательно читай задания.** Дочитывай задание до конца. Дочитав, еще раз прочитай и пойми, о чем спрашивается: очень важно правильно понять вопрос
-  **Начинай работу с самых простых** для тебя заданий. Выполни сначала то, что можешь сделать быстро
-  Если есть задания, на которые ты пока не знаешь ответа, **не трать на них время**. Ты наберешь баллы на тех заданиях, которые тебе понятны



Действуй в таком темпе, как ты привык(ла) на уроках. Не торопи себя, но и не задерживайся слишком долго на одном задании. Если ты чувствуешь, что выполнить задание не получается, переходи к следующему. Лучше вернешься к нему тогда, когда остальное будет выполнено



Когда доделаешь работу, отдохни 1-2 минуты и **проверь себя**. Сначала проверь себя, двигаясь **с конца бланка к началу** (в обратном порядке по сравнению с тем, как ты выполнял задания). Это связано с тем, что внимание похоже на физическую силу: оно истощается по мере выполнения дела. Поэтому начни проверку с последних заданий – там твоё внимание могло снизиться



Как справиться с волнением на ЕГЭ

В первую очередь, надо понимать, что от волнения на экзамене никто не застрахован. Например, анализ ошибок, которые появляются на ЕГЭ, показывает, что очень часто эти ошибки «глупые» - несуразные, по невниманию, волнению, а не по незнанию, то есть, такие, которых можно было бы избежать. Для того чтобы избежать таких ошибок, познакомься с правилами, которые помогают быстро справиться с волнением на ЕГЭ.



До экзамена



Перед экзаменами высыпайся, максимально сократи время пребывания в социальных сетях и в видеоиграх, побольше двигайся и бывай на свежем воздухе, не сиди на диете - тебе важно быть в хорошем физиологическом состоянии. Это поможет твоему мозгу наиболее успешно функционировать на экзамене



Исследуй свое волнение, пойми его. Чего именно ты боишься, что вызывает у тебя наибольшее беспокойство? Ты это с кем-то обсуждал(а)? Проговори вслух свои страхи, скажи, о чем переживаешь. Попробуй оценить, не преувеличены ли твои опасения. Продумай и обсуди с кем-то, кому ты доверяешь, свои действия на случай провала на ЕГЭ – некоторые советы об этом ты найдешь на странице 42



Обрати внимание на то, что у тебя уже есть какие-то собственные проверенные, знакомые способы, позволяющие взять эмоции под контроль. Вспомни учебные ситуации или события в личной жизни, когда ты испытывал(а) сильное волнение. Удавалось ли тебе хотя бы немного успокоиться? Что этому помогало? Тебе надо отвлечься или, наоборот, сосредоточиться? Как тыправляешься с тревогой на контрольных? Поможет ли тебе, если ты выйдешь, немножко пройдешься, умоешься? Вспомни все способы, которые ты используешь для снижения волнения



Контролируй свой внутренний диалог, то есть то, каким тоном и что именно ты говоришь самому себе. Часто волнение связано с очень критическим и недобрым внутренним диалогом. Вспомни, что ты мысленно говоришь себе, если сталкиваешься с неудачей. Ты себя ругаешь, осуждаешь? Говоришь себе «не обращай внимания»? Оба эти способа не конструктивны. Вместо этого мысленно поддержи себя: признай, что тебе тяжело, мысленно скажи что-то доброе в свой адрес, поддержи сам(а) себя. Если сразу не получается сменить содержание внутреннего диалога с собой, меняй сначала скорость, громкость, тон своей внутренней речи. Пробуй сказать себе что-то привычное мягче, ласковее, внимательнее. Будь на своей стороне.

На экзамене

Если ты начал(а) волноваться, используй экспресс-приемы успокоения

Ты можешь использовать один или несколько приемов. Потренируйся до экзамена – используй эти приемы в ситуациях волнения, чтобы ты запомнил(а) их и легко смог(ла) применить на ЕГЭ.



Резко поверни голову направо.

Этот прием активизирует левое полушарие мозга, отвечающее за логику, анализ, рассуждение



Используй медленное дыхание на 12 счетов:

считай про себя до 12; на 1, 2, 3, 4 делай долгий вдох (как будто собираешься нырнуть в воду); на 5, 6, 7, 8 – задержки дыхания; на 9, 10, 11, 12 – медленный выдох. Сделай так 3-4 раза.



Сильно-сильно сожми кулаки и разожми их.

Повтори это 2-3 раза



Чередуй быстрое моргание и закрывание и расслабление глаз



Переключи внимание на какой-то предмет:

выбери взглядом любой предмет в кабинете. Мысленно назови его («это ручка»), перечисли 5 любых его признаков («тонкая, твердая, прозрачная, моя, черная») и его функцию («письменная принадлежность»)