

Не за горами экзамены: психологические рекомендации по эффективной подготовке

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь **место для занятий**: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Составь **план занятий**. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще ("немного позанимаюсь"), а какие именно разделы и темы.
- **Начни с самого трудного**, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- **Чередуй занятия и отдых**, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Полезно **структурировать материал** за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- **Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов** по сдаваемому предмету. Эти тренировки полезны, так как знакомят тебя с конструкциями тестов, с различными типами и тематическими блоками заданий.
- **Тренируйся с секундомером** в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с чёрными чернилами.

Во время экзамена

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен! От того, как ты запомнишь эти правила, зависит правильность внесения тобой ответов.
- Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а».
- Исправления в бланках ответов крайне нежелательны. Если всё-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях определенных частей теста, используя резервные поля. Исправления делаются только по инструкции организатора. Количество допускаемых исправлений ограничено.
- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
- При получении результатов тестирования в случае несогласия с оценкой ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию.

Несколько универсальных рекомендаций

для более успешной тактики выполнения тестирования

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, сосредоточься и постарайся забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- **Начни с легкого!** Начни с решения тех задач (ответа 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 и непонятные задания. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решённом тобой), не помогают правильно решить новое задание. Этот совет даёт тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
- **Читай вопросы и задания до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- **Исключай!** Многие задания можно быстро решить, если последовательно исключать те ответы, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.

- **Запланируй два «круга»!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по легким заданиям ("первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- **Не паникуй!** Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!