

Учимся правильно вести себя на экзамене

Известен набор типичных, но бесполезных действий перед экзаменом и во время него, от которых не будет толка:

- суетливое листание учебника без возможности сосредоточиться – бессмысленная трата времени и нулевой результат;
- заклинания себя «я ничего не знаю! я не справлюсь!» – обман себя;
- заикливание на том, что не получается, и стремление сделать это сейчас и во что бы то ни стало – лишняя суета, порой стоит все бросить, чтобы через некоторое время попробовать опять, как все решается удивительно легко;
- недосыпание, трата времени отдыха на переживания и зубрежку – а КПД низкий;
- приобретение шпаргалок в надежде, что удастся ими воспользоваться – глупость;

Список таких неэффективных действий можно продолжать бесконечно. О них, типичных, освоенных бесполезным опытом многих поколений, учащийся тоже должен знать. Но намного разумнее вооружить его знаниями и умениями, позволяющими освоить и выбирать эффективные стратегии подготовки к сдаче ЕГЭ.

Элементы этих стратегий могут быть общими – подходящими для всех. А какую-то часть учащемуся лучше разработать самостоятельно, учитывая свои особенности и имеющийся ранее накопленный опыт.

Наиболее удобные формы для такой работы – организация тренинга, деловой игры «ЕГЭ» или репетиции ЕГЭ, проведение сессий в форме тестирования, проведение психологического практикума, индивидуальные консультации по «особым» случаям.

Пробный ЕГЭ или его репетиция позволяет детям и родителям

- познакомиться с организацией и технологией проведения ЕГЭ;
- проверить свой уровень подготовки с помощью контрольных измерительных материалов;
- психологически подготовиться к тестовой форме сдачи экзамена;
- по результатам пробного экзамена проработать допущенные ошибки.

Целями тренинга или деловой игры «ЕГЭ» могут быть

- знакомство с процедурой ЕГЭ;
- знакомство с рекомендациями по организации подготовки к экзамену и их личностное осмысление;
- знакомство с эффективными моделями поведения на экзамене;
- отработка навыков заполнения бланков и правил поведения на экзамене;
- отработка навыков эффективного планирования времени во время испытания и умений выбора индивидуальной стратегии;
- формирование уверенного поведения;
- рефлексия нового опыта;
- формулирование индивидуальных задач для дальнейшей подготовки.

На психологических практикумах и тренингах рекомендуется отработка с учащимися приемов и техник, способствующих эффективному поведению в условиях ЕГЭ. В его содержание входит:

- отработка методов и приемов развития уверенности в себе в незнакомой обстановке и при взаимодействии с незнакомыми экзаменаторами;
- приемов распределения, переключения, сосредоточения внимания в ответственных ситуациях;
- техники установки на успех;
- техники принятия оптимального решения и эффективного планирования своей деятельности в рамках ограниченного времени;
- тайм-менеджмент на экзамене;
- методы сохранения высокой работоспособности в условиях длительного сосредоточения и стрессового состояния;
- техники быстрого снятия напряжения;
- техника запоминания и сохранения знаний.