

ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВЫПУСКНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ.

ПОЧЕМУ НЕ НАДО БОЯТЬСЯ ЕГЭ ?

ЕГЭ не ЯГА - это просто новая форма сдачи экзамена в выпускном классе, и как новая форма аттестации выпускников она имеет свои преимущества:

- ЕГЭ снимает огромную физическую и психологическую нагрузку на детей: не надо сдавать по одному и тому же предмету двойной экзамен - в школе и в вузе;
- ЕГЭ расширяет возможности получения престижного образования, которое будет зависеть от знаний молодого человека, а не от местожительства или от материального достатка. Выпускнику достаточно послать свои свидетельства с результатами ЕГЭ (можно заказным письмом) в желанный вуз (или несколько вузов) и просто ждать, причем без большого напряжения. Эксперимент по ЕГЭ в России показал прирост поступающих в вузы из сельской местности, из глубинки. Раньше многие из выпускников боялись рисковать, или не хотели тратить деньги на проезд. А сейчас, не уезжая из дома, они могут пройти по конкурсу сразу в несколько вузов, и им придется лишь выбрать, на каком остановиться..,
- ЕГЭ - это попытка избежать денежных затрат родителей при поступлении ребенка в вуз!
- ЕГЭ - это движение к большей объективности, которая достигается за счет разрыва между теми, кто сдает экзамен, и теми кто проверяет. Для сдачи ЕГЭ учащиеся собираются в определенных пунктах, где их не знают в лицо. Во время экзамена нет личного контакта учащихся с экзаменатором, это исключает предвзятое отношение преподавателя к ученику и обеспечивает большую объективность оценки его знаний. Те, кто проверяет выполнение заданий типа А и В - независимые эксперты: результаты обрабатываются компьютерами в Центре тестирования Министерства образования и науки России. Проверка заданий типа С осуществляется предметными комиссиями ГЭК (государственная экзаменационная комиссия) в регионе по единым для всей страны критериям. Таким образом, ЕГЭ - это форма аттестации, независимая как от школы, так и от вуза.

Как вести себя во время экзаменов?

Какую одежду лучше одеть на экзамен?

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего!

А вот после экзамена - все что хотите.

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего -то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай. развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее. хитрее у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен. я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершении сожми мысли в кулак.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядь удобно.
 - глубокий вдох через нос (4-6 секунд),
 - задержка дыхания (2-3 секунды),
 - выдох.
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста,

и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Посмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем. - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не реально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70 % заданий.