

Советы психологов: Тренируйся и всё получится!

1. Во время подготовки к тестированию придерживайтесь следующей стратегии.

Для обозначения времени, которое вы тратите на тестирование в определенных ситуациях, используя часы и отмечая результаты в тетради для самоподготовки, сделайте следующее:



а) ответьте на все вопросы теста без ограничения времени, то есть потратьте времени столько, сколько вам потребуется для ответов;

б) введите временные ограничения, т.е. обозначьте предварительно для себя конкретное время, какое необходимо потратить в соответствии с требованиями, например, 90 минут;

в) сократите время **тестирования**, например, до 45 минут (тренировка в стрессовых условиях);

г) проанализируйте ситуации, отметьте, что с вами происходило, что вы чувствовали, как вели себя, как менялась ваша стратегия работы с тестовыми заданиями, что вам мешало, а что помогало справляться с заданиями.

Во время экзаменов используйте только свой положительный опыт.

2. В период подготовки к ЕГЭ, даже если у вас не возникает проблем, ведите дневник самоконтроля, в котором вы будете отмечать:

а) время подготовки, затраченное на упражнения на этапе ненормированного тестирования;

б) время проведения теста, необходимое вам при тестировании согласно требованиям теста;

в) состояние вашей подготовки: на какой стадии вы находитесь в настоящее время.

3. Составьте расписание подготовки (приблизительно от 30 до 60 минут в день), приурочив занятия к определенному времени дня. Это поможет вам сознательно проводить самоконтроль и соблюдать самодисциплину. Важным признаком самоконтроля является умение принимать решения самостоятельно без давления извне.

Помните, что внешнее принуждение, либо надежда, что вы сможете выучить все сразу перед экзаменами, всего за несколько дней, менее эффективны, чем последовательный и упорядоченный процесс обучения. Подготовка под давлением необходимости, как правило, приводит к отторжению материала, который необходимо запомнить.

Интенсивная подготовка к экзаменам обеспечивает испытуемому значительную психологическую поддержку.

Тренируйся, и всё получится!