***ЕНТ: живым остается тот, кто справился со страхом***

*Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.*

*Для того чтобы лучше понять, что представляет собой ЕНТ с психологической точки зрения, сравним его с традиционным экзаменом.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Отличительные особенности*** | ***Традиционный экзамен*** | ***ЕНТ*** |
| *Что оценивается?* | *Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях* | *Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку, организованность* |
| *Что влияет на оценку?* | *Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.* | *Оценка максимально объективна* |
| *Возможность исправить собственную ошибку* | *На устном экзамене легче заметить ошибку за счет обратной связи от экзаменатора и можно ее исправить во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном - при проверке собственной работы* | *Можно заметить и исправить ошибки при проверке* |
| *Кто оценивает?* | *Знакомые ученику люди* | *Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты* |
| *Когда можно узнать результаты экзамена?* | *На устном экзамене - практически сразу, на письменном - в течение нескольких дней* | *В течение нескольких дней* |
| *Критерии оценки* | *Известны заранее* | *Известны заранее, но в очень общем виде* |
| *Содержание экзамена* | *Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)* | *Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала* |
| *Как происходит фиксация результатов?* | *На письменном экзамене - на том же листе, на котором выполняются задания. На устном - на черновике* | *Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальные бланки ответов* |
| *Стратегия деятельности во время экзамена* | *Унифицированная* | *Индивидуальная* |

***Советы выпускникам «Как подготовиться к сдаче экзаменов»***

***Подготовка к экзамену****. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.*

***Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета,*** *поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.*

***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.*

***Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.*** *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 этому предмету.*** *Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.*

***Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов*** *(на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание). Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. 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" настроя. 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 начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.*

***Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.***

***Сосредоточься!*** *После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.*

***Начни с легкого!*** *Начни отвечать 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 или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.*

***Читай задание до конца!*** *Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.*

***Думай только о текущем задании!*** *Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки. · Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее). · Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").*

***Проверь!*** *Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, 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 огорчайся!*** *Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.*

