

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ВПР: Как вести себя во время написания Всероссийской проверочной работы?

Итак, позади период подготовки. Подыши, успокойся. Вот и хорошо! А теперь...

- **Будь внимателен!** В начале работы тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- **Соблюдай правила поведения на ВПР!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос учителю, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка, или в случае возникновения трудностей с текстом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).
- **Сосредоточься!** После заполнения бланка задания, 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.
- **Будь спокоен!** 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!** Пропускай трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто нелепо написать недостаточно хорошо 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!** Забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс выполнить хорошо.
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за основное время пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над «трудными», которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
- **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!