**Советы** **психолога выпускникам** **при** **подготовке** **к** **ЕГЭ** **и** **ОГЭ**

**Рекомендации** **по** **сдаче** **ЕГЭ.**

 не опаздывать;

 не забыть паспорт;

 не переживать, успокоиться, сосредоточиться;  взять несколько черных гелевых ручек;

 внимательно слушать инструктаж, четко его выполнять.

**Подготовка** **к** **экзамену**

Сначала подготовь место для занятий:

- убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бу-магу, 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 зависимо-сти от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "не-много 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*** ***бума-ге.*** Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. · Вы-полняй 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 нача-ла тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и не-сколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

**Приведем** **несколько** **универсальных** **рецептов** **для** **более** **успешной** **тактики** **выполне-ния** **тестирования.**

***Сосредоточься!*** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и за-быть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламенти-рующие 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*** ***убе-дись,*** ***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 тек-сте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недо-брать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызы-вают 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 ме-шают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бес-ценный 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.*** *·* Ис-ключай! 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 от-веденного 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 за-дания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

***Некоторые******полезные******приемы***

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](http://ege.edu.ru/ru/main/rules_procedures/) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](http://ege.edu.ru/ru/main/blanks/) тоже можно ознакомиться заранее. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать аб-солютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подго-товки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте переме-ну! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить про-стую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе "Советы родителям". Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

***Рекомендации******по******заучиванию******материала***

Главное - распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспо-собности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зача-стую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распреде-лить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

 ***Советы выпускникам***

ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повыше-нием личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите эк-замен.

**Некоторые** **полезные** **приемы**

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](http://ege.edu.ru/ru/main/rules_procedures/) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](http://ege.edu.ru/ru/main/blanks/) тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать аб-солютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подго-товки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте переме-ну! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить про-стую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе "Советы родителям".

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

**Рекомендации** **по** **заучиванию** **материала**

Главное - распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.