**Рекомендации выпускникам 11-классов от психолога при подготовке к ЕГЭ**

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

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

**Советы выпускникам**

Сдача экзамена - 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 повышением 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 экзамен.

**Подготовка к экзамену**

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

 **Составь план занятий 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. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

 **Накануне экзамена**. С вечера накануне экзамена перестань готовиться, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроя. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько 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. 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 с тех вопросов, на которые точно знаешь ответ. 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.

**Проверь! Оставь время для проверки своей работы**, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. 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.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:
КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. **Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей**.
2. **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
3. **Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. **Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. **Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
6. **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок**, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. **Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
8. **Обратите внимание на питание ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
9. **Помогите детям распределить темы** подготовки по дням.
10. **Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам**. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
11. **Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету** (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
12. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям **приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.** Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
13. **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
14. **Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее**:
15. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
16. внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
17. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
18. если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: **самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**