



Рекомендации психолога для подготовки к ЕГЭ.

Уважаемые выпускники 11-х классов и родители!

Приближается пора сдачи экзаменов!

ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Чтобы не увеличивать волнение, не придавайте событию слишком высокую важность. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения 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. Негативный настрой может спровоцировать панику, дезорганизацию, помешать сосредоточиться. **Настраиваться на экзамен нужно только позитивно:** «Сдам обязательно! Вспомню всё, что учил! Обязательно соберусь, сконцентрируюсь! У меня все получится!»

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!



Как подготовиться к экзаменам и сдать их (памятка для выпускников).

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 ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.
- 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.
- 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, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- В школу перед экзаменом ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь паспорт и несколько (про запас) ручек с черными чернилами.

Во время экзамена.

- Вначале вам сообщат необходимую информацию (как подписать бланки, сколько и на что отводится времени и т.д.). **Будь внимателен!!!**
- **Сосредоточься!** Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы. У каждого человека свой индивидуальный ритм деятельности, своя организация работоспособности. И ты должен хорошо знать свои индивидуальные особенности. Если ты знаешь, что тебе нужно больше времени для вработывания, чем остальным, ты не будешь нервничать, видя, как другие уже начали писать, решать, а ты еще читаешь задания.
- **Начни с легкого!** Начни с решения тех задач (ответа 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.
- **Читай вопросы и задания до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.
- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь всё, 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. Забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
- **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).
- Если ты начал чувствовать напряжение после периода сосредоточенной работы, то надо обязательно **расслабиться, снять напряжение**: может быть

прикрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов-выдохов или физически размяться: попроситься выйти из аудитории, пройтись, отвлечься, выпить воды. Затем, отдохнув, вернуться к работе.

- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по легким вопросам (задачам) («первый круг»), 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. Лучше проверить себя несколько раз. Перед окончательной проверкой можно попроситься выйти из аудитории, отвлечься (пройтись, выпить воды) и затем, вернувшись, «свежим взглядом» проверить работу снова.
- 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 паникуй! Самое главное — успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!
- 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.

Верь в себя! Желаем успеха!

Педагог-психолог ГБОУ Школа №1208 Галдилина Н.Г.