Психологические рекомендации выпускникам

**Уважаемые выпускники!**

Ознакомьтесь с рекомендациями по подготовке к сдаче ЕГЭ и ОГЭ, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

**Подготовка к экзамену:**

Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок»:

«Совы» наиболее активны с 7 часов вечера до 24 часов.

«Жаворонки» - рано утром- с 6 до 9 часов и  в середине дня.

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.

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.

Известно, что сдача экзаменов,  учение – это прежде всего **эксплуатация  памяти.**

  Оказывается, память наиболее цепкая и острая между 8  и 12 часами. Затем острота памяти начинает снижаться, а с 17 часов снова начинает расти, и к 19 достигает высокого уровня (если вы к этому времени не сильно устали);

  Лучше всего запоминается то, что интересно, вызывает какие-либо чувства. Пусть эти чувства будут не очень приятные, главное, чтобы не было безразличия. Когда Вы запоминаете учебный материал, старайтесь наполнить, окрасить  его чувствами. Если Вы запоминаете устройство какого-либо прибора, задайте себе вопрос: «Для чего он нужен? Приносит ли какую-либо практическую пользу лично мне?» и т.д.

  Хорошо запоминается то, что понятно. Понять информацию – значит, в какой-то мере уже запомнить ее.

  Плохо запоминается совершенно новый материал. Все новое должно быть включено, сцеплено с уже известным материалом  или с практикой.

  Все определения сначала хорошо поймите. Многие педагоги любят точные определения. Однако психологи считают, что их нужно переформулировать, переделывать своими словами. Это развивает ум, и  такие определения очень хорошо запоминаются.

  Хорошо влияет на запоминание составление схем прочитанного, выписки, а также проговаривание  информации про себя и вслух.

Обращайте особое внимание на середину учебного материала, который вы изучаете. Начало и конец запоминаются лучше - "эффект края". Очень большой материал необходимо делить на отрывки, группы, объединенные по какому - либо признаку.

**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.

**Во время тестирования**

В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.

При получении результатов тестирования ты имеешь право, если не согласен с оценкой, подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

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

1.  Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

2. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,

- глубокий вдох через нос *(4 - 6 секунд),*

*-* задержка дыхания *(2 - 3 секунды).*

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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).

9. 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»).

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

**Психологическая помощь в стрессовой ситуации.**

1. Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленно произнесите короткое слово). Ни в коем случае нельзя удлинять, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние.

Противострессовое дыхание - главный компонент психологического равновесия.

2. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Расслабить мышцы, присоединить в этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.

3. Оглядитесь вокруг и очень медленно и внимательно осмотрите все, сто находиться вокруг. Мысленно переберите все детали обстановки. Это отвлекает от стрессового напряжения.

4. Перед экзаменом аутотренинг: "Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях, Я спокоен".