



Прежде, чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить. Что даже если Вы будете сдавать ЕГЭ не в своей школе:

- вас встретят доброжелательные педагоги
- каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами
- на все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов

Внимательно изучите «Правила для выпускников», тогда многие вопросы по организации и проведению ЕГЭ решаться сами собой. Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзаменам. Возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

При необходимости обратитесь к школьному психологу - он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

### ***Следует выделить три основных этапа:***

1. подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом
2. поведение накануне экзамена
3. поведение собственно во время экзамена

#### ***Подготовка к экзамену***

- дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовой цвета, это могут быть картины, коллаж и т.п.)
- составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться
- если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше
- через каждые 40-50 минут занятий необходим активный перерыв
- материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно выполнять это на бумаге)

#### ***Накануне экзамена***

- настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать,
- не гоните их, но и не «заикливайтесь» на них с вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости

#### ***Во время экзамена***

- ознакомьтесь с вопросами и начинайте отвечать с того вопроса, который для Вас легче
- практикуйте психотехнические упражнения, позволяющее управлять своим эмоциональным состоянием

### ***Техника расслабления (релаксации)***

Чтобы во время экзамена избежать переутомления можно использовать различные приемы релаксации, аутотренинг.

Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени.

#### ***Дыхательные упражнения***

##### ***«Растопить узоры на стекле»***

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто Вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как Ваше теплое дыхание струится через губы.

Повторите упражнение несколько раз.

##### ***«Вздохи»***

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что Вы тяжело работали. Может быть, Вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом.

Все напряжение. Вся усталость вытекает из Вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

##### ***«Концентрация на дыхании»***

Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут. Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях Вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу.

##### ***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.

##### ***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 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.

##### ***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 мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный 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.

##### ***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).

**Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти 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 задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.