**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

**по психологической подготовке к единому государственному экзамену**

Советы родителям:

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене.
* Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.
* Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
* Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок; обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Не критикуйте ребенка после экзамена. Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ**

**по психологической подготовке к единому государственному экзамену**

Советы выпускникам:

*Подготовка к экзамену:*

* Подготовьте место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
* Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.
* Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
* Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
* Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
* Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
* Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).
* Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.
* Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

*Накануне экзамена:*

* Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.
* В пункт сдачи экзамена (ППЭ) Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 1 час до начала тестирования.

 *Перед началом ЕГЭ:*

В начале Вас ознакомят с Инструкцией, сообщат Вам необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, обратят Ваше внимание на код ППЭ, в котором проходит ЕГЭ, и код Вашего образовательного учреждения и т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

*Во время ЕГЭ:*

* Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
* Внимательно прочитаете вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
* Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
* Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
* Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в КИМе не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.
* 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.
* Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
* Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

***Верьте в успех!***