**[Памятка для участников ЕГЭ](http://co178.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=713:pamyatka-psikhologicheskoe-soprovozhdenie-ege-dlya-uchastnikov&catid=64:uchenikam&Itemid=190)**

Как психологически подготовить себя к ответственному событию?

* Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ. Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.
* Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность. Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз?
* Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события.
* Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.
* Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей.
* Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.
* Используй такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам ЕГЭ.  
Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.  
Я с хорошим результатом пройду все испытания.  
Я спокойный и выдержанный человек.  
Я смогу справиться с заданием.  
Я справлюсь...

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

**[Рекомендации участникам ЕГЭ](http://co178.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=712:sovety-uchastnikam-ege-kak-nastroit-sebya-na-uspekh-byt-bolee-sobrannym-i-vnimatelnym-v-den-sdachi-ege&catid=64:uchenikam&Itemid=190)**

Как настроить себя на успех, быть более собранным  и внимательным в день сдачи ЕГЭ?

- День сдачи ЕГЭ - очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.

- Осознай то, что ЕГЭ не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.

- Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.

- Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.

- Если тебе не сразу удается  сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотрись - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.

- Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложные оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу   и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.

- Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.

- При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.

- Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.

-  Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

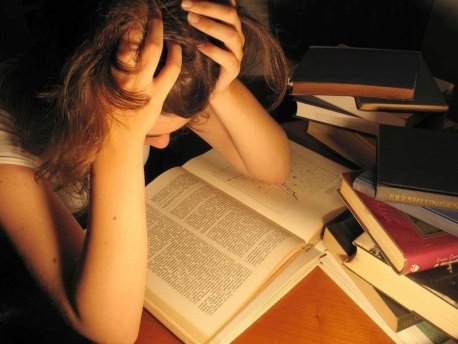
**Мини-тест: «Подверженность экзаменационному стрессу»**

Вспомни, каким ты бываешь до, или в период экзаменов, на учебных занятиях. Есть ли здесь утверждения, которые ты бы оценил как справедливые по отношению к тебе.

1. Я стараюсь, как можно больше заниматься дополнительно, чтобы иметь хорошие знания и высокие оценки.
2. Меня часто беспокоит мысль, как бы не получить двойку.
3. Меня всегда беспокоит мысль, о том, как получить пятерку.
4. Бывает, я отказываюсь отвечать, хотя и подготовил задание.
5. Иногда, я чувствую, что все забыл.
6. Бывает, что я не могу ответить на 5, хотя хорошо знаю материал.
7. Когда я настраиваюсь отвечать, меня злит смех за спиной.
8. Мне трудно выступать перед классом или большой аудиторией.
9. Объявление оценок я всегда ожидаю с волнением.
10. Я предпочел бы отвечать знакомому преподавателю.
11. Меня тревожит уже мысль об экзамене, контрольной или необходимости отвечать у доски.
12. Перед занятиями или экзаменом у меня, непонятно почему, бывает внутренняя дрожь.

Если получено больше 4 выборов, это означает, что подверженность экзаменационному стрессу средняя или  выше средней и выпускнику было бы полезно пройти курс психологической подготовки к экзаменам.

[**Подготовка к экзаменам**](http://co178.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=439:podgotovka-k-ekzamenam&catid=64:uchenikam&Itemid=190)

 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.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

ЕГЭ - лишь одно из многих жизненных испытаний, которое 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.

**Некоторые полезные приемы**

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

* Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](http://www.ege.edu.ru/ru/main/rules_procedures/) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](http://www.ege.edu.ru/ru/main/blanks/) тоже можно ознакомиться заранее.
* Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
* Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
* Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

**Накануне и во время экзамена**

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.  
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.  
3. И вот ты перед дверью класса. Постарайся успокоиться. Скажи несколько раз: « Я совершенно спокоен». Чем дольше ты не будешь заходить в класс, и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.  
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.   
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.   
6. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:  
— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),  
— задержка дыхания (2–3 секунды).  
— медленный выдох (4 - 6 секунд).

7. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.   
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.  
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.   
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.  
12. Действуй методом исключения. Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.   
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции.  
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**Рекомендации по заучиванию материала**

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на «свежую голову». При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Памятка для обучающихся**

**Как подготовиться к сдаче ЕГЭ и ГИА**

1. Уточните, когда будет проходить экзамен, в какое время и в каком месте.

2. Накануне экзамена соберите все, что вам необходимо: ручки, карандаши, чертежные принадлежности и т. д. Положите все это в папку или пенал. Не забудьте носовые платки (лучше одноразовые).

3. Не занимайтесь ночью. Выспитесь. Все, что хотели повторить, повторите утром.

4. Встаньте пораньше, чтобы сделать несколько физических упражнений, принять душ, позавтракать и заранее выйти из дома.

5. Не нервничайте по пустякам, настраивайтесь только на успех. Не корите себя(« Я этого не знаю», «Это я не успел», «Мне не хватило одного дня»).

6. Ни с кем не обсуждайте свое волнение, тревогу, страх. Забудьте фразы: «Ой, я так волнуюсь», «Я чувствую, что не сдам» и т. п.

7. Не думайте о том, как отреагируют родители, учителя на ваши результаты (и вообще, меньше думайте об итогах экзамена). Решите, какой результат будет возможным и достаточным.

8. Старайтесь думать о том, как распределите время на экзамене, с чего начнете, как будете проверять ответы и т.п.

9. Просмотрите все вопросы. Начните отвечать на те, которые не вызывают проблем. Обязательно оставьте время на проверку ответов.

10.Не стремитесь сдать работу (даже если все сделано) до окончания экзамена. Лучше еще раз проверить.