**Рекомендации психологов для выпускников и их родителей**

Будьте уверены, что каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**Полезные советы для выпускников**

*Подготовка к экзамену*

* Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Напряженное и скованное внимание является малоэффективным.
* При выполнении самостоятельной работы сначала подготовь место для занятий.
* Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна.
* Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
* Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, а также рассчитывать время. Таким образом, с правилами заполнения бланков нужно ознакомиться заранее.
* Учитесь ориентироваться во времени и грамотно распределять его во время тестирования. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
* Постарайтесь распределить темы подготовки по дням. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, не вообще "немного позанимаюсь", а конкретно какие именно разделы и темы нужно усвоить за определенное время.
* Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если трудно войти в рабочий ритм, можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен.
* Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданиями, напротив, мысленно рисуйте себе ваш успех, стремитесь достичь максимально возможного результата.
* Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить содержание учебной дисциплины, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

*Рекомендации по заучиванию материала*

Главное – это распределение повторений во времени.

* Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.
* 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.
* Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно полностью разобраться в материале, а перед экзаменом просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно при самостоятельной работе делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

*Во время экзамена*

1. нужно пробежать глазами экзаменационную работу, чтобы увидеть, какого типа задания в ней содержатся, это поможет настроиться на работу и распределить время;
2. нужно внимательно прочитать каждый вопрос до конца и понять его смысл;
3. начните с заданий, выполнение которых вам «по силам», в знании ответов на которые нет сомнений;
4. не останавливайтесь долго на тех заданиях, которые могут вызвать раздумья;
5. если нет ответа на вопрос и уверенности в правильности ответа, пропустите его и отметьте на черновике, чтобы потом к нему вернуться;
6. если в течение отведенного времени невозможно ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант;
7. максимально используйте отведенное для экзамена время, не ориентируйтесь на минимально положительный результат, приложите все усилия для выполнения как можно большего числа заданий;
8. Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**Полезные советы для родителей**

* Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
* Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ/ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет предотвратить эту ситуацию. Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, нужно постараться снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена.
* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением или ухудшением самочувствия.
* Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Он должен иметь возможность контролировать ход своей работы.

*Питание и режим дня*

* Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
* Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.