**Как подготовиться к ЕГЭ**

Когда мы смотрим, какие ошибки обучающиеся совершили на ЕГЭ, мы видим, что среди прочих есть ошибки несуразные, глупые. Не по незнанию или неумению, а ошибки, которых можно было бы избежать. За эти ошибки отвечает как раз психологическая готовность к экзамену.

Те, кто уже сдавал ЕГЭ, и те, кто к нему готовится сейчас, говорят, что эмоциональная составляющая подготовки к ЕГЭ — наиболее страшная. Выпускники формулируют это так: «нас запугивают». К сожалению, этим действительно грешат и школа, и родители, не задумываясь глубоко о том, к чему ведет запугивание.

А оно ведет к тому, что психологи называют «детским саморазоружением». Ребенок складывает оружие. Отказывается от того, чтобы воспользоваться своим ресурсом — знаниями, навыками, способами эмоциональной саморегуляции. Он приходит на экзамен с опустившимися руками.

Тех школьных учителей, что привыкли к отрицательной мотивации, увы, не переделаешь. Но родителям, которые излишне давят на ребенка и из-за своих тревог и переживаний становятся в устрашающую позу, стоит осознать, что так они оказываются невольными врагами ребенка.

Какие рекомендации можно дать родителям 11-классников на финишной прямой подготовки к ЕГЭ?

**Спокойная атмосфера дома и деловое сотрудничество с ребенком**

Психологическая противоположность тревожности — реализм, здравый смысл. И задача родителя в период подготовки к экзаменам — быть носителем здравого смысла.

Что с нами делает тревога? Она заставляет чувствовать вместо того, чтобы действовать. А общение с ребенком по поводу ЕГЭ не должно быть направлено на то, чтобы вызвать у него какие-то эмоции: страха, тревоги, вины, стыда. Оно должно быть направлено на дело. Какие действия могут совершить родители, чтобы помочь ребенку в подготовке к ЕГЭ и одновременно уменьшить тревожность?

1. Выяснить (у учителей в школе или с помощью прохождения демоверсий), какие ошибки допускает ребенок в заданиях ЕГЭ по тому или иному предмету. Определить области пробелов в знаниях.
2. Помочь ребенку выбрать те блоки учебного материала, на которых нужно сконцентрироваться.
3. Учитывая имеющееся в распоряжении время (4 месяца, или год, или 4 недели), помочь ребенку поставить конкретные, достижимые цели. Что значит достижимые? Те, что зависят от ребенка, находятся в сфере его умений и компетенций. Что значит конкретные? Не «выучить математику», а «отработать решение квадратных уравнений». Не «подтянуть английский», а «выучить случаи использования Past Perfect».
4. Помочь ребенку научиться пользоваться своими познавательными ресурсами в условиях стресса и сжатых сроков. Для этого бывает полезно разобраться (если не сделали этого раньше), какие способы освоения учебного материала больше всего подходят вашему сыну или дочери. Кому-то для лучшего запоминания важно проговаривать — ходить и рассказывать. Кому-то — нарисовать схему, написать шпаргалку с какими-то опорными сигналами. Кому-то нужно проделать много типичных заданий, чтобы чувствовать себя уверенно. .

Полезно помнить, что любой навык формируется благодаря частоте повторений, а не длительности занятий. То есть лучше 15 минут в день ежедневно, чем 3 часа время от времени.

**Приемы быстрого повышения качества учебных знаний**  
**«Три предложения».** Выходя с урока, мысленно повтори его содержание в трех предложениях.   
**«5 П»** — прием работы с текстом. Когда мы проводили психологические исследования, что пугает учеников в предстоящем ЕГЭ, оказалось, что у большого количества есть страх перед колоссальным объемом, который надо, как говорят ученики, «выучить». Пугает большое количество материалов по предметам. Поможет метод работы с текстом «5 П»: каждая буковка П обозначает то, что нужно сделать с текстом.  
Просмотри.  
Придумай вопросы.  
Подчеркни ключевые слова.  
Перескажи.  
Проверь себя.  
Учителя математики обычно добавляют еще одно П: проиллюстрируй.

**Как повысить эмоциональную устойчивость ребенка**

**Все, что родитель говорит сыну или дочери, ребенок принесет на ЕГЭ. И все сказанное сядет вместе с ним за парту и будет участвовать в экзамене. Каким тоном мы говорим, какой прогноз озвучиваем, чем нагружаем ребенка — все это может повысить или понизить самооценку, улучшить или ухудшить эмоциональное состояние. Как способствовать психологическому благополучию ребенка и себя самого держать в руках? Вот несколько правил.**

1. **Разговаривать о ЕГЭ, вести диалог. Это трудно. Особенно когда родитель, который и так места себе не находит, слышит от ребенка вещи неприятные, повышающие тревогу и вызывающие обиду. Надо: сдержаться, выслушать, дать эмоциям ребенка проявиться. Не начинать сразу утешать, не говорить «все будет хорошо» — это воспринимается как непринятие всерьез. Также не надо сразу начинать поучать, давать советы.**
2. **Обсудить самые тяжелые, самые неприятные исходы ЕГЭ и дальнейшие действия в случае провала на экзамене. Это нужно четко проговорить и иметь запасной план.**
3. **Обсудить, как ребенок справляется с другими стрессовыми ситуациями в его жизни. Что ему помогает отвлечься или, наоборот, сконцентрироваться? Спорт, музыка, творчество, поддержка друзей, вкусные пироги? Все, что угодно, лишь бы это способствовало так называемому ресурсному состоянию ребенка. Состоянию, в котором он верит в себя, справляется с трудностями.**
4. **Можно разучить экспресс-приемы повышения эмоциональной устойчивости, которые реально применить даже на экзамене. Они очень быстрые и действительно помогают.**

**Резкий поворот головы направо. Активизирует левополушарные процессы: рассудительность, здравомыслие, холодную логику, которая может очень понадобиться. Занимает несколько секунд.**

**Медленное дыхание. Считаем до 12: на 1-4 долгий вдох, как будто мы собираемся нырнуть, на 5-8 долгий выдох, на 9-12 задерживаем дыхание. Три-четыре раза так подышали, мозг кислородом насытился, переключились — активизировались. Тоже быстрый прием, который не вызовет никакого изумления наблюдателя.**

**Моргание. Чередование быстрого моргания с закрыванием и расслаблением глаз.**

**Переключение внимания на предмет. Выбрать взглядом любой предмет, находящийся в поле зрения. (Допустим, ручка.) Мысленно назвать предмет про себя. (Ручка.) Мысленно назвать 5 свойств этого предмета — любые, какие придут в голову. (Синяя, пластмассовая, прозрачная, легкая, ребристая.) И последнее — зачем этот предмет нужен. (Для письма.)**

**Как подготовиться к ЕГЭ (для выпускников)**

**Как психологически подготовиться  к сдаче ЕГЭ (памятка для выпускников)**

Подготовка к экзамену

• Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лиш­ние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную актив­ность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

• Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого макси­мально используй утренние или вечерние часы. Состав­ляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не во­обще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь. 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.

•  Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать матери­ал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко исполь­зовать при кратком повторении материала.

•  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.

Полезно помнить, что любой навык формируется благодаря частоте повторений, а не длительности занятий. То есть лучше 15 минут в день ежедневно, чем 3 часа время от времени.

**Приемы быстрого повышения качества учебных знаний**  
**«Три предложения».** Выходя с урока, мысленно повтори его содержание в трех предложениях.   
**«5 П»** — прием работы с текстом. Когда мы проводили психологические исследования, что пугает учеников в предстоящем ЕГЭ, оказалось, что у большого количества есть страх перед колоссальным объемом, который надо, как говорят ученики, «выучить». Пугает большое количество материалов по предметам. Поможет метод работы с текстом «5 П»: каждая буковка П обозначает то, что нужно сделать с текстом.  
Просмотри. Придумай вопросы. Подчеркни ключевые слова. Перескажи. Проверь себя.  
Учителя математики обычно добавляют еще одно П: проиллюстрируй.

 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, погуляй. 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 школу перед экзаменом ты должен явиться не опазды­вая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь несколько (про запас) ручек и перечнем допустимых предметов.

Во время экзамена

•  Вначале вам сообщат необходимую информацию (как оформить, сколько и на что отводится времени и т.д.). **Будь внимателен!!!**

•  **Сосредоточься!** Постарайся на время забыть про окружа­ющих. Для тебя должны существовать только текст зада­ний и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.

•  **Начни с легкого!** Начни с решения тех задач (ответа 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.

•  **Читай** вопросы и задания **до конца**! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия за­дачи «по первым словам» и достраиваешь концовку в соб­ственном воображении. Это верный способ совершить до­садные ошибки в самых легких задачах.

       Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по легким воп­росам (задачам) («первый круг»), 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 паникуй! Самое главное — успокоиться и сосредото­читься, и тогда все получится!

УДАЧИ!!!!ВСЕ ПОЛУЧИТЬСЯ!!!ВЫ-ЛУЧШИЕ,ГЛАВНЫЕ ИЛИ ПЕРВЫЕ, помните об этом!!!!