



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ПОДГОТОВКИ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Уважаемый выпускник!

ЕГЭ - стандартизованный экзамен, и проходят его тысячи выпускников. Что тебе надо знать о самом себе, готовясь к ЕГЭ и сдавая его? Что от тебя потребуется?

Попробуй ответить на эти вопросы сам(а). Получилось ли у тебя дать ответ? Если нет, прочти текст дальше.

Если ты больше всего думал(а) о том, как ты учишься, возможно, тебе будет полезно узнать о том, как эффективно и быстро осваивать информацию - советы на странице 2.

Если ты больше всего думал(а) о своем характере и эмоциях, возможно, тебе будет особенно полезно прочитать раздел о том, как справиться с напряжением на ЕГЭ - советы на странице 5.

Если ты злишься, когда думаешь о ЕГЭ, возможно, тебе будет полезно почитать о том, как разговаривать о ЕГЭ с взрослыми - советы на странице 9.

Прежде чем давать тебе психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если ты будешь сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

- тебя встретят доброжелательные педагоги;
- каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;
- на все организационные вопросы ты сможешь получить ответы у педагогов.

Ознакомься с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут тебе рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратись к школьному психологу - он поможет тебе овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещай психологические занятия.

Когда мы говорим о подготовке к выпускным экзаменам, следует выделить три основных этапа:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом;
- поведение накануне экзамена;
- поведение собственно во время экзамена.

#### 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 или эстампа.

- Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь изучать. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

- 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 ты войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Чередуй занятия и отдых, например, 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.

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- 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.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ: ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С УСПЕВАЕМОСТЬЮ**

Плохие оценки не означают, что ты глупый человек. Скорее всего, они говорят о том, что когда-то ты упустил часть школьной программы, что сказывается до сих пор, или у тебя есть какие-то эмоциональные сложности, влияющие на учебу.

Чтобы успешно справиться с ЕГЭ, обрати внимание на такие правила:

- С сегодняшнего дня начинай заниматься.

- Сократи до минимума, а лучше вообще откажись от похитителей времени: социальных сетей, блуждания по интернету, видеоигр, телевизора.

- Выбери, на каких заданиях по каждому учебному предмету тебе сосредоточиться. Если у тебя большие пробелы в знаниях, не пытайся освоить весь материал, а научись выполнять те типы заданий, которые точно будут на ЕГЭ. Например, на математике это вычисления и преобразования, квадратные уравнения; на русском языке - части речи, правила пунктуации. Если не можешь выбрать типы заданий сам, спроси у учителей, они могут дать правильные советы.

- Занимайся ежедневно, выполняя хотя бы 2-3 задания выбранных типов по каждому предмету из тех, по которым будешь сдавать ЕГЭ.

- Делай задания по образцу. Например, на уроках записывай все, что пишут на доске, пытайся сам сделать такое же задание. Посмотри разбор заданий ЕГЭ нужного типа в интернете или в пособии, попробуй сделать это же задание сам по памяти. Выполни еще 2-3 похожих задания.

- Используй прием «Три раза»: выполни одно и то же задание (например, реши одно и то же уравнение) три раза в день. Время между первым и вторым, вторым и третьим разом может быть любое, на твое усмотрение.

- Старайся добиться хотя бы небольших успехов в учебе по сравнению с тем уровнем, который есть у тебя сейчас.

- Если твои друзья не поддерживают твоё желание заниматься, не обсуждай это с ними и не пытайся их переубедить. Главное - помоги себе сдать ЕГЭ.

- Прочитай раздел про приемы быстрого освоения материала.

## **ПРИЕМЫ БЫСТРОГО ОСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА**

“3...”

«Три предложения»: в конце каждого урока мысленно повтори его содержание в трех предложениях - это самый быстрый способ улучшить свои знания и успеваемость, запоминать и понимать учебный материал.

“5П”

«Пять П»: если тебе надо запомнить и проанализировать большой текст, используй пять шагов, название каждого шага начинается на букву П:

1 П – прочитай текст;

2 П – придумай к нему вопросы;

3 П – подчеркни самые важные слова;

4 П – перескажи текст, опираясь на подчеркнутые слова;

5 П – прочитай текст второй раз, проверь себя.



Опора на ведущий тип восприятия информации: сделай маленький тест.

Если твой ведущий тип восприятия – зрение, то как можно чаще смотри на учебный материал, просматривай учебник, повесь на виду листы с записанными главными формулами, понятиями, правилами и исключениями из правил, рисуй схемы, а вспоминая материал, пытайся увидеть его перед глазами.

Если ведущий тип восприятия - слух, как можно чаще проговаривай учебный материал, записывай и читай вслух и про себя основные понятия, формулы, правила и исключения из правил, надиктуй на диктофон материал, который трудно запоминаешь, и время от времени слушай его, а вспоминая материал, пытайся назвать все, что ты слышал и говорил по этой теме.

Если ведущий тип восприятия - осязание, то, как можно больше заданий делай на практике, изготавливай собственные памятки и схемы, пиши на воздухе понятия, формулы, правила и исключения из правил и произноси их, двигаясь, а вспоминая материал, пытайся воспроизвести то, что ты уже делал с подобными заданиями.

Использование вопросов: задавай себе вопросы по изученному и отвечай на них. Старайся ответить кратко и ясно.

Двигайся от общего к частному: сначала повтори основные понятия, идеи и правила, потом добавь детали и исключения, потом конкретные примеры.



### МИНИ ТЕСТ НА ВЕДУЩИЙ ТИП ВОСПРИЯТИЯ

Выбери только один вариант из предложенных.

1. Представь, что тебе пришло СМС. Что ты представил?  
А - экран телефона, на котором высветилось сообщение  
Б - ты слышишь звуковое оповещение о сообщении  
В - ты держишь в руках телефон
2. Изобрази кошку. Как ты это сделаешь?  
А - нарисуешь кошку  
Б - помяукаешь или замурлычешь  
В - изобразишь как двигается кошка
3. Какая твоя первая ассоциация со словом «гроза»?  
А - темные тучи, прозрачные капли дождя, сверкающие молнии  
Б - шум дождя, грохот грома  
В - сырость, мокро, свежо
4. Представь дискотеку. Что ты представил?  
А - яркие танцующие люди, полумрак, особенное освещение  
Б - громкая ритмичная музыка  
В - ты двигаешься, танцуешь, у тебя хорошее настроение
5. Какие слова ты сказал(а) бы о море тому, кто еще не видел моря?  
А - оно синее-зеленое, с одного его берега не видно другой  
Б - море шумит, это звук успокаивающий и приятный  
В - море теплое, можно качаться на волнах, там другие запахи

Посчитай, сколько у тебя ответов А, Б и В.



Если у тебя больше ответов А, твой главный канал восприятия - зрение



Если у тебя больше ответов Б, твой главный канал восприятия - слух



Если у тебя больше ответов В, твой главный канал восприятия - осязание

Учитывай свой ведущий тип восприятия, когда готовишься к экзаменам - это поможет тебе более эффективно запоминать и понимать материал.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ

Существуют некоторые **психологические закономерности**, которые помогут тебе организовать подготовку к экзаменам.

1. Так называемый **«Фактор края»**. Запоминается лучше всего то, что написано в начале и в конце текста. Середина обычно быстро «вылетает» из головы. Поэтому при запоминании и повторении нужно уделить особое внимание середине текста.

2. **Повторять следует** не механически, а **«с умом»**, вдумываясь, вникая в содержание, сосредотачиваясь на смысле. После «закачивания» в мозг информация, если её не повторить, теряется в первые 10 часов на 20-30 %. Чтобы этого не случилось, нужно: прочитать текст, повторить его 2 раза, через 8-10 часов – 4 раза, через сутки - 1 раз. Только после такого натиска можно быть уверенным, что информация прочно «осела» в голове.

3. **Особенность «узнавания»**. Глядя в текст, человек нередко чувствует, что где-то когда-то он все это видел, читал, стало быть, тратить время на этот вопрос незачем, можно переходить к следующему. На самом деле, можно жестоко ошибиться. И если не изучить внимательно то, что кажется таким знакомым, можно вполне получить двойку. Так что лучше еще раз заучить «знакомый» материал.

4. Каким образом мы лучше запоминаем? Что нам ближе - **текст, рисунок, логическая схема, речевое воспроизведение**? Важно понять, в какой системе легче работать, определить, какая репрезентативная система у нас преобладает (визуальная, аудиальная, кинестетическая). Знание своих индивидуальных особенностей помогает лучше использовать их возможности при подготовке к экзаменам.

5. Полезно **найти интересное** в самом скучном, сером материале. Интересное легче запомнить.

### 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, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА СО СТРЕССОМ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Материал ты повторил, все, что нужно выучил. Теперь важно морально и психологически подготовиться к экзамену. Подготовку можно разделить на два этапа: *перед экзаменом и непосредственно на экзамене*.

В последний день перед экзаменом важно пользоваться следующими правилами.

1. **Подготовка и сдача** – разные вещи. Если вы всё время перед экзаменом проваливались с учебниками на диване, то контраст со строгим экзаменационным классом будет слишком силён, и это подействует на тебя негативно. Поэтому хорошо учить, сидя за столом - это приблизит тебя к реальной обстановке.

2. **Репетируй и еще раз репетируй**. Попробуй представить себе трудную ситуацию на экзамене и найди из нее выход. Задай себе самые трудные вопросы и ответь на них.

3. **Вспомни случай твоего успеха**. Как ты вел себя тогда, что говорил, о чем думал, как двигался, как выглядел - проживи эти ситуации.

4. **Попробуй аутогенную тренировку**. Сочини для себя формулы, настройся в духе «у меня все получится» и повтори перед сном и в течение дня.

5. Последние 12 часов надо готовить не знания, а организм к сдаче экзамена. Лучше всего ничего не делать, а отдыхать, дать возможность уложиться знаниям.

6. Избегай говорить о себе плохо. Отсутствие веры в себя уменьшает производительность труда, суперуверенность, с другой стороны, формирует легкомысленное отношение к подготовке. Главное, быть адекватно уверенным в себе. Хорошо помогает

повторение мысле-формул. Например, таких: «Материал трудный, но я подготовлюсь и сдам его хорошо», «Пусть у меня все получится», «Я готов сдавать экзамен», «**Я спокоен, собран, готов к действию**» и т.д.

7. В последний вечер перед экзаменом можно посмотреть легкие комедии. Лучше, если уже знакомые. «Тяжелые» в эмоциональном плане фильмы лучше не смотреть, на следующий день предстоит серьезное испытание, поэтому нет смысла перенапрягать нервную систему и отвлекаться от экзамена.

8. По этой же причине следует избегать ссор, скандалов, выяснений отношений и конфликтных ситуаций.


9. Выдели один час на повторение сложных вопросов.

10. Экзамен, как многое в жизни - явление преходящее. Если предстоящее событие очень пугает, можно посмотреть на календарь: 25 число – экзамен, а 26 - всё, его уже нет. Свобода, светлый путь, гора с плеч, забытые слёзы, спокойный сон и громкий, уверенный голос. Настрой на другое значимое событие, переключение помогает успокоиться. И в самом деле, завтра экзамен, а после него - рыбалка, к примеру, или встреча с друзьями, или футбол. Ведь жизнь не заканчивается с экзаменом.

11. Спать или не спать в ночь перед экзаменом? Большинство специалистов советует: спать. На экзамен нужно приходиться отдохнувшим. Однако есть люди, которые лучше всего работают ночью. А может быть, не хватило времени на подготовку. В таких ситуациях можно учиться ночью, но лучше всего выделить хотя бы 4 часа на сон. Для повышения активности ночью ни в коем случае нельзя пить кофе, это ухудшает работу сердца.


## КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ НА ЕГЭ


В первую очередь, надо понимать, что от волнения на экзамене никто не застрахован. Например, анализ ошибок, которые появляются на ЕГЭ, показывает, что очень часто эти ошибки «глупые» - несуразные, по невниманию, волнению, а не по незнанию, то есть, такие, которых можно было бы избежать. Для того чтобы избежать таких ошибок, познакомься с правилами, которые помогают быстро справиться с волнением на ЕГЭ.

 Перед экзаменами высыпайся, максимально сократи время пребывания в социальных сетях и в видеоиграх, побольше двигайся и бывай на свежем воздухе, не сиди на диете - тебе важно быть в хорошем физиологическом состоянии. Это поможет твоему мозгу наиболее успешно функционировать на экзамене.

Исследуй свое волнение, пойми его. Чего именно ты боишься, что вызывает у тебя наибольшее беспокойство? Ты это с кем-то обсуждал?

Проговори вслух свои страхи, скажи, о чем переживаешь. Попробуй оценить, не преувеличены ли твои опасения.

 Продумай и обсуди с кем-то, кому ты доверяешь, свои действия на случай провала на ЕГЭ – некоторые советы об этом ты найдешь на странице 10

 Контролируй свой внутренний диалог, то есть то, каким тоном и что именно ты говоришь самому себе. Часто волнение связано с очень критическим и недобрый внутренним диалогом. Вспомни, что ты мысленно говоришь себе, если сталкиваешься с неудачей. Ты себя ругаешь, осуждаешь? Говоришь себе «не обращай внимания»? Оба эти способа не конструктивны. Вместо этого мысленно поддержи себя: признай, что тебе тяжело, мысленно скажи что-то доброе в свой адрес, поддержи сам(а) себя.

Если сразу не получается сменить содержание внутреннего диалога с собой, меняй сначала скорость, громкость, тон своей внутренней речи. Пробуй сказать себе что-то привычное мягче, ласковее, внимательнее. Будь на своей стороне.

## НА ЭКЗАМЕНЕ



В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.



Не бери с собой на экзамен ничего, кроме того, что разрешено.



Если в школе холодно, не забудьте тепло одеться, ведь вы будете сидеть на экзамене несколько часов.



Не пытайся использовать шпаргалки или мобильные устройства.

Внимательно слушай организатора, даже если хорошо знаешь правила.

- **Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте 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 баллов 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 баллы.

- **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 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.

## ЭКСПРЕСС-ПРИЕМЫ успокоения

Если ты начал волноваться, используй экспресс-приемы успокоения. Ты можешь использовать один или несколько приемов.

Потренируйся до экзамена - используй эти приемы в ситуациях волнения, чтобы ты запомнил их и легко смог применить на ЕГЭ.



Резко поверни голову направо.

Этот прием активизирует левое полушарие мозга, отвечающее за логику, анализ, рассуждение.



Используй медленное дыхание на 12 счетов:

считай про себя до 12: на 1, 2, 3, 4 делай долгий вдох (как будто собираешься нырнуть в воду); на 5, 6, 7, 8 - задержи дыхание; на 9, 10, 11, 12 - медленный выдох. Сделай так 3-4 раза.



Сильно-сильно сожми кулаки и разожми их. Повтори это 2-3 раза.



Чередуй быстрое моргание и закрывание и расслабление глаз.



Переключи внимание на какой-то предмет:

выбери взглядом любой предмет в кабинете. Мысленно назови его («это ручка»), перечисли 5 любых его признаков («тонкая, твердая, прозрачная, моя, черная») и его функцию («письменная принадлежность»).

## ТЕХНИКИ 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.

### Мышечное расслабление

#### «Кинг-Конг»

Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дыши спокойно и равномерно. Сожми пальцы рук в кулак, напряги все мышцы рук - кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дыши спокойно и равномерно. Напряги мышцы до боли.

Фаза расслабления. Расслабь все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохни и выдохните. Какое-то время наслаждайся чувством тяжести и тепла в руках. Потом открой глаза.

Если у тебя длинные ногти, то лучше сожми какой-нибудь предмет. Тебе не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.

### Дыхательные упражнения:

#### «Растопить узоры на стекле»

Глубоко вдохни, не поднимая плеч. Направь воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Твое дыхание струится как будто ты собираешься растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Ты чувствуешь, как твое теплое дыхание струится через губы. Повтори упражнение несколько раз.

#### «Вздохи»

Сядь удобно, положи руки на бедра. Представь себе, что ты тяжело работал. Может быть, ты шел по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделал много физических упражнений. Теперь ты все закончил. Набери воздух и на какое-то время задержи его. Нагнись немного

вперед и выпусти из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из тебя. Снова сделай вдох, повтори это упражнение несколько раз.

### **«Концентрация на дыхании»**

Сконцентрируйся на своем дыхании в течение 2-5 минут.

Начни со своего дыхания. Обрати внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйся на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как ты дышишь.

С каждым вдохом направляй свое дыхание к различным частям твоего тела. Направляй дыхание в ногу, в руку и почувствуй, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу.

Теперь сознательно вдохни медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяй про себя: «Я расслаблен... Я расслаблен...». Повторяя эти слова, ты можешь почувствовать, как все больше расслабляешься.

## **КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ?**

(рекомендации специалистов «Телефона доверия»)

- 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.

## **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ ВЫПУСКНИКАМ**

### **Во время тестирования:**

- Развивай уверенность в себе. Помни, у тебя все получится, в любой ситуации, ты найдешь выход, сможешь найти знания для ответа даже на тот вопрос, который не успел повторить.

- Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

- Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

- Если не знаешь ответ на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться. Начни с легкого! Отвечай на вопросы в задании, в которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

- Научись пропускать трудные и непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

- Думай только о текущем задании! Когда ты делаешь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.

- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант



ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

– Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

– Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции.

Когда доделаешь работу, отдохни 1–2 минуты и проверь себя. Сначала проверь себя, двигаясь с конца бланка к началу (в обратном порядке по сравнению с тем, как ты выполнял задания).

Это связано с тем, что внимание похоже на физическую силу: оно истощается по мере выполнения дела. Поэтому начни проверку с последних заданий - там твое внимание могло снизиться

**И САМОЕ ГЛАВНОЕ!** Планируй свое будущее независимо от результатов сданного экзамена. Плохо сданный экзамен – это не конец света, это также позитивный опыт, возможность проанализировать свои неэффективные действия и избежать их в будущем.



### КАК РАЗГОВАРИВАТЬ СО ВЗРОСЛЫМИ О ЕГЭ

Взрослые не всегда могут правильно показать, что они о тебе заботятся. Не суди их слишком строго - они тоже беспокоятся и пытаются дать тебе то, что, по их мнению, может тебе помочь.

Общаясь с ними, придерживайся правил:

1. Помни, что главная цель общения - обмен информацией и эмоциями.

В общении с взрослыми пытайся понять, что именно они тебе хотят сказать и что при этом чувствуют. Задавай вопросы об этом, если взрослый повторяет одно и то же, но непонятно зачем.

2. Обращай внимание не на форму, а на содержание того, что тебе говорят. Обращай внимание на форму, в которой ты высказываешься. Может быть, ты слишком резко, туманно или нервно говоришь, и это только ухудшает твой контакт с собеседником.

3. Не отшучивайся.

4. Если тебе неприятен тон, которым с тобой говорят, сразу среагируй на это. Используй «Я-сообщения», говори о себе, а не о взрослом, например: «Я тоже переживаю», а не «Не нервничай».

5. Говори правду о том, что ты думаешь, чувствуешь и делаешь по поводу подготовки к ЕГЭ.

6. Помоги взрослым найти правильные цели в том, как помочь тебе с подготовкой к ЕГЭ. Задавай учителям вопросы по делу. Проси помощи в понимании того, с чем сам не можешь разобраться. Обратись к родителям с просьбой купить тебе пособия, позаниматься с тобой. Объясни им, в каких условиях тебе легче всего готовиться - например, чтобы тебя в это время не беспокоили, не задавали все время вопросы, не говорили о неудачах. Спроси, что бы они хотели знать о твоей подготовке к ЕГЭ, и постарайся честно ответить им.

7. Не каждый взрослый может говорить о ЕГЭ без тревоги, и если кто-то пугает тебя такими разговорами, найди, с кем это обсудить (с классным руководителем, директором, школьным психологом, с родителями или другими родными, с друзьями, по телефону доверия для подростков).

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ НЕ СДАЛ ЕГЭ**

Конечно, об этом даже думать не хочется. Но обдумать некоторые варианты действий на этот случай надо.

**Во-первых**, ты можешь выбрать какие-то варианты поступления, для которых хватит твоих баллов. Если твои результаты оказались ниже порогового уровня, ты можешь действовать как девятиклассник - пойти в техникум или колледж. Если специальность в колледже или техникуме такая же, как в вузе, то после окончания средне-специального учебного заведения ты можешь поступить в вуз. Вполне возможно, что найдутся варианты, которые тебя устроят.

**Во-вторых**, ты можешь посвятить следующий год подготовке к пересдаче ЕГЭ. Как можно чаще проходи тренировочные ЕГЭ, это очень помогает подготовке. Используй время себе на пользу.

**В-третьих**, ты можешь начать работать. Это даст тебе хороший жизненный опыт, заработок, поможет лучше справляться с трудностями и понять, чем ты хочешь заниматься в жизни. Если твои профессиональные предпочтения остались такими же, как в 11 классе, обязательно готовься пересдать ЕГЭ.

**В-четвертых**, не замыкайся в себе. Обсуди свои переживания с любым близким человеком. Если ты не хочешь доверять это кому-то из знакомых, ты можешь воспользоваться телефоном доверия.

### **И в заключении ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА УСПЕХА НА ЕГЭ**

1. Помни о ЕГЭ, когда учишься, но учишься не ради ЕГЭ.
2. Учись осмысленно и действуй себе на пользу.
3. Занимайся регулярно: чем чаще ты повторяешь какие-то действия, тем лучше ты их осваиваешь.
4. Тренируйся, пробуй.
5. Когда пройдешь пробные экзамены, подумай, чем объясняются твои ошибки и правильные ответы. Спроси учителей и выпускников предыдущего года о типичных ошибках на ЕГЭ. Избавляйся от того, что приводит к ошибкам, и развивай все то, что тебе помогает.
6. Дели подготовку на небольшие выполнимые шаги. Ставь перед собой конкретные цели, каждую из которых можно достичь за день.
7. Используй приемы быстрого освоения материала.
8. Освой приемы совладания с волнением.
9. Используй поддержку и опыт взрослых.
10. Избавляйся от «похитителей времени» - блуждания по интернету, видеоигр, длительного пребывания в социальных сетях.

## **ЖЕЛАЕМ УСПЕХА**

Если у тебя возникают какие-то психологические сложности при подготовке к ЕГЭ и тебе не с кем посоветоваться, ты можешь воспользоваться Единым общероссийским телефоном доверия для детей и подростков: 8 (800) 200 01 22 - здесь все анонимно.