# *Рекомендации психолога при подготовке к экзаменам*

**Любой экзамен даже для хорошо подготовленного челове­ка — всегда испытание, связанное с переживанием. А ЕГЭ — это мощный источник стресса для подростка, так как проходит в незна­комом месте и члены экзаменационных комиссий — незнакомые педагоги. Как помочь ученикам психологически?**

**Подготовка к экзамену.** Сначала под­готовь место для занятий: убери со сто­ла лишние вещи, удобно расположи нуж­ные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Составь план занятий на каждый день под­готовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. 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 войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 ми­нут занятий, затем 10 минут перерыв. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полез­но структурировать материал за счет со­ставления планов, схем, причем желатель­но на бумаге.

**Накануне экзамена.** С вечера накануне экзамена перестань готовиться, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнув­шим, с ощущением «боевого» настроя. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь про­пуск, паспорт и несколько гелевых или ка­пиллярных ручек с черными чернилами. Приведем несколько универсальных ре­цептов для более успешной тактики вы­полнения тестирования.

**Сосредоточься!**После выполнения пред­варительной части тестирования (запол­нения бланков), когда ты прояснил все не­понятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружаю­щих. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно по­нял, что от тебя требуется.

**Начни** с **легкого!**Начни отвечать с тех воп­росов, на которые точно знаешь ответ. На­до научиться пропускать трудные или не­понятные задания. Помни: в тексте всег­да найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо не­добрать очков 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.

**Проверь!**Оставь время для проверки сво­ей работы, хотя бы, чтобы успеть пробе­жать глазами и заметить явные ошибки. 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.

**УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ!**