**Рекомендации педагога – психолога ГБОУ школы – интерната г. Алагир для педагогов, родителей и выпускников при подготовке к ОГЭ.**



 Приближается пора сдачи экзаменов! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для наших выпускников, потому что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько ребята готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

 Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи ОГЭ:

* высокая мобильность, переключаемость;
* высокий уровень организации деятельности;
* высокая и устойчивая работоспособность;
* высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
* четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
* сформированность внутреннего плана действий.

 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.

 Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

* Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ОГЭ? 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 ОГЭ: 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 ОГЭ.

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.

Бессонная ночь перед экзаменом – это ошибка. На свежую голову материал запоминается лучше.



***Психологические рекомендации для учителей, готовящих учащихся к сдаче экзаменов.***

*Рекомендации для успешной подготовки учащихся к прохождению процедуры ОГЭ:*

Сосредотачивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.

Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.

Помогайте избежать ошибок.

Поддерживайте выпускника при неудачах.

Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить ОГЭ, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности - это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

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.

***Как научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов***

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он чаще воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача — как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем — напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

5. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

6. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

***Советы классному руководителю.***

 Одной из основных целей ОГЭ является получение более эффективного инструмента оценки качества образов. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. В связи с этим сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента.

 Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к экзаменам, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача - определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

 Соответственно, крайне необходима психолого-педагогическая помощь как во время подготовки, так и во время проведения экзаменов.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.

Помогите детям распределить темп подготовки по дням.

Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

В подготовительный период рекомендуем:

оформить уголки для учащихся, учителей, родителей;

не нагнетать обстановку;

повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ОГЭ.

 **Рекомендации для родителей**



* Как поддержать ребенка в период подготовки и сдачи ОГЭ?
* *Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка*, не допуская перегрузок. Объясните ребенку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Целесообразнее сохранить привычный режим для вашего ребенка либо придерживаться следующей схемы: 8 часов – сон; 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами; 8 часов – активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия спортом благотворно влияют на работоспособность).
* *Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач (особенно триллеров, боевиков, вестернов) компьютерных игр*. Это позволит избежать нервно-психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность.
* *Постарайтесь минимизировать в данный момент стрессовые ситуации (упреки, конфликты, развод, призыв мальчиков в армию и т.л.)*. Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка. Причем, подлинная поддержка ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Это позволит укрепить самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений.
* *Необходимо формировать позитивное отношение ребенка к ОГЭ посредством трансляции ему собственного опыта, собственного положительного взгляда*. Обсудите с ребенком плюсы и минусы  данной формы итоговой аттестации. Начните с себя – измените собственное отношение к ОГЭ.
* *Предоставьте детям возможность сдавать пробные экзамены. Ведь одним из факторов, провоцирующих стресс является неизвестность, неожиданность*.
* *Питание должно быть трёх-четырёх разовым, калорийным, небольшими порциями*. Пища богата клетчаткой, белками, полиненасыщенными кислотами, витаминами группы В,С,D, микроэлементами (кальций , фосфор).Следует исключить из рациона фастфуд. Не заставляйте ребёнка есть непосредственно перед экзаменом, если он не хочет. Это позволит избежать последствий, связанных с расстройством желудка и кишечника.
* *Старайтесь следить за здоровьем и поведением детей*. Никто, кроме Вас, не сможет заметить вовремя и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Появление таких черт как инертность, рассеянность, забывчивость, замедленность речи, тревожность, беспричинные страхи, немотивированная агрессия, раздражительность, эмоциональные вспышки или ,наоборот, излишнее спокойствие должны Вас встревожить. Помните, все успокаивающие препараты оказывают тормозящее действие на нервную систему.
* *Дети с неврологическими проблемами нуждаются в данный период в медикаментозной поддержке*.
* *Не преувеличивайте для детей значимость ОГЭ*. Напротив, стремитесь помочь ребёнку сформулировать индивидуальную цель сдачи экзамена. (Для чего? Что тебе это даст? Сколько нужно тебе получить баллов,чтобы достичь цели?) Это способствует снижению уровня тревожности, выработке эффективной индивидуальной стратегии деятельности, успеху на ОГЭ.
* *Чтобы снизить тревожность ребёнка относительно ОГЭ*, нужно знать все нюансы процедуры проведения экзамена в данной форме. Ведь все мы боимся больше всего неизвестности.
* *При подготовке к ОГЭ очень полезно структурировать материал* за счет составления планов, схем, причём обязательно это делать не в уме, а на бумаге. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой. Такая фиксация на бумаге делает ответ чётким и точным, позволяет выделить главное.
* *Порекомендуйте ребенку в домашних условиях выполнять различные варианты тестовых заданий по предмету*. В решении тестов тренаж имеет большое значение, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных диагностических работ
* *Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов* – это может отрицательно сказаться на результатах тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут «сорваться».
* *Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых*, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* *Если ребёнок по уважительной причине не может присутствовать на экзамене*, то нужно вовремя проинформировать об этом классного руководителя, представить соответствующие документы (справку, заявление).

**Рекомендации для родителей детей с ОВЗ**

* Выпускники с ограниченными возможностями здоровья, в том числе дети-инвалиды, инвалиды также могут выбрать ОГЭ как форму государственной итоговой аттестации в соответствии с Порядком проведения ГИА по образовательным программам среднего общего образования.

**Кто относится к выпускникам с ограниченными возможностями здоровья**

* Согласно Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 «Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий». Таким образом, выпускнику, имеющему ограниченные возможности здоровья, для получения права выбора формы государственной итоговой аттестации (ОГЭ или ГВЭ) необходимо обратиться в территориальную (окружную) ПМПК.
* После получения соответствующего заключения ПМПК Ваш ребенок получает право выбора формы государственной итоговой аттестации и вместе с Вами определяет, какие экзамены он будет сдавать и в каком формате (ОГЭ или ГВЭ). Обращаем Ваше внимание, что ни школа, в которой обучается Ваш ребенок, ни ПМПК не имеют права определять форму государственной итоговой аттестации Вашего ребенка без Вас или за Вас. Школа обязана принять Ваше заявление с перечнем предметов и выбранной формой сдачи, а ПМПК определяет наличие или отсутствие у выпускника ограниченных возможностей здоровья.
* с формой сдачи экзаменов, необходимо получить соответствующее заключение ПМПК.
* Не откладывайте обращение в ПМПК на последние дни!

**Особенности проведения ОГЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья**

* Государственная итоговая аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья выпускников с ОВЗ.
Это означает, что при проведении итоговой аттестации в зависимости от имеющихся у выпускника ограниченных возможностей здоровья предусмотрены: меньшая наполняемость аудиторных помещений, увеличение продолжительности экзамена, присутствие ассистентов, наличие специального оборудования и т.п.
* Подробная информация о требованиях к аудитории и оборудованию на пунктах приема экзаменов содержится в методических рекомендациях Рособрнадзора

**Особенности проведения ГВЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья**

* Государственный выпускной экзамен проводится, как правило, на базе образовательной организации,в которой обучался выпускник.
На основании заключения ПМПК по согласованию с родителями (законными представителями) образовательная организация может организовать проведение государственного выпускного экзамена для выпускника с ограниченными возможностями здоровья на дому.
* При проведении государственного выпускного экзамена для выпускников с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены: увеличение продолжительности государственного выпускного экзамена на 1,5 часа; присутствие в аудитории ассистента, оказывающего выпускникам с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей, в частности, помогающего выпускнику занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором; возможность использования необходимых технических средств.
* В продолжительность государственного выпускного экзамена не включаются перерывы для проведения необходимых медико-профилактических процедур для выпускников с ограниченными возможностями здоровья.
Подробная информация о порядке организации и проведения ГВЭ.

**Поступление в вуз выпускников с ограниченными возможностями здоровья**

* При поступлении в ВУЗы лица с ограниченными возможностями здоровья при подаче заявления предоставляют по своему усмотрению оригинал или ксерокопию документа, подтверждающего ограниченные возможности их здоровья.
* Таким образом, заключение ПМПК, полученное выпускником до 1 марта, необходимо будет представить в приемную комиссию ВУЗа.
Выпускник с ограниченными возможностями здоровья, имеющий результаты ОГЭ, поступает на общих основаниях по конкурсу. То есть выпускные/вступительные экзаменационные испытания выпускник проходит один раз и по результатам ОГЭ поступает или не поступает в ВУЗ.
* Выпускник с ограниченными возможностями здоровья, который выбрал госдарственную (итоговую) аттестацию в форме государственного выпускного экзамена (не имеющий результатов ОГЭ), сдает экзаменационные испытания дважды: в образовательной организации сдает ГВЭ, а в ВУЗе проходит вступительные испытания, проводимые ВУЗом самостоятельно.
* Обращаем Ваше внимание на то, что заключение ПМПК не освобождает Вашего ребенка от государственной (итоговой) аттестации (ОГЭ или ГВЭ) и не дает никаких льгот при поступлении в ВУЗ!

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40–50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10–15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

**Рекомендации родителям**

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.

1. Не тревожьтесь сами! Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. Не стесняйтесь — обнимайтесь! Гладьте по голове ваше чадо, хорошо бы еще сделатьлегкий массаж предплечья! Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания, ребенку необходимо минимум 8 объятий в день!
4. Наблюдайте за самочувствием ребенка, так как никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
5. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости — лучшее средство от переутомления.
6. Обратите внимание на питание ребенка! Исключить чипсы, газированную воду, напитки, содержащие кофеин. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мед, курага, стимулируют работу головного мозга.
7. Вместе определите, является ли выпускник «жаворонком» или «совой». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.
8. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
9. Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, т.к.) нервная система и так на взводе. Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио. Ребенок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.
10. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нем содержаться, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования — не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

1. Не критикуйте ребенка после экзамена.

**Помните:**

Самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и помочь ему организовать самого себя.

Родители не могут ВМЕСТО ребенка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребенком во время его подготовки к экзамену.

Уважаемые родители, провожая сына или дочь на экзамен, проверьте, пожалуйста, наличие у них необходимых документов. В период проведения экзамена запрещается иметь мобильные телефоны.

***Советы выпускникам: Как подготовиться к сдаче экзамена***

* ОГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще 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 ОГЭ. 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 снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков 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. А о полноценном питании можно прочитать в разделе "Рекомендации родителям".
* Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

***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.

***Накануне экзамена***

* С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. 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 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.

***Во время экзамена***

* Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! 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 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 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.
* 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 очки.
* 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 пройтись 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 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 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.

Педагог – психолог Кесаева М.М.