**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,**

**Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**

**Красносельского района Санкт-Петербурга**

**(ЦПМСС Красносельского района)**

**Рекомендации учащимся**

 **для подготовки и сдачи экзаменов ЕГЭ, ОГЭ**

**Составитель материала:**

**Лаврова Наталья Николаевна**

**Педагог-психолог**

**2020**

**Актуальность**

Уважаемые выпускники! Экзаменационная пора это период, требующий от учеников интеллектуальной и эмоциональной готовности. В тоже время неотъемлемой частью этого периода является эмоциональное напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески положительно сказываются на продуктивности во время подготовки и сдачи экзаменов. Они положительно влияют на работоспособность и усиливают умственную деятельность. В то же время, излишнее эмоциональное напряжение может иметь обратное действие. Поэтому прежде всего при подготовке и во время сдачи экзаменов необходимо сформировать адекватное отношение к ситуации. Это позволит выпускникам разумно распределить свои силы и получить желаемый результат.

**Цель:** сформировать адекватное отношение к сдаче экзаменов ОГЭ, ЕГЭ.

Одна из основных задач при подготовке и сдаче экзаменов – это положительный и благоприятный настрой. Для того чтобы сформировать его очень важно в сдаче экзаменов увидеть не только определенную ответственность, связанную с завершением целого этапа вашей жизни, сопряженного с получение аттестата, возможностью увидеть уровень полученных знаний. Важно также понять, что это и этап множества новых возможностей: начала нового этапа жизни, послупления в колледж, ВУЗ, получения профессии и т.д. Важно при этом научиться сейчас преодалевать жизненные трудности, справляться с чрезмерной тревогой и напряжением. Полученный опыт поможет вам не только успешно сдать экзамены, но научит преодалевать и другие жизненные трудности.

1. **Рекоменедации при подготовке к экзамену.**
* Необходимо организовать свое рабочее пространство так, чтобы было комфортно готовиться к экзаменам.
* Важно соблюдать режим труда и отдыха. Оптимальным считается время для подготовки 40 минут с перерывом в 10 минут.
* Составить план занятий на каждый день для подготовки к экзаменам, распределив учебный материал на разделы и темы.
* При заучивании материала желательно начинать с самого трудного раздела, который знаешь хуже всего. Но также, чтобы войти в процесс, начинать подготовку можно и с самого интересного материала.
* Следует выполнять как можно больше тестов по выбранному предмету. Эти тренировки помогут сформировать навык при выполнении заданий и смогут сократить время при выполнении заданий на экзамене.
* Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, конспектов. Такая подготовка поможет в дальнейшем использовать подготовленный материал при его повторении перед экзаменом.
* Помни, что важнейшей составляющей для успешной сдачи экзамена является внутренний настрой. Поэтому и во время подготовки необходимо себя подбадривать и настраивать на положительный результат.
1. **Рекомендации во время экзамена**

Накануне любого экзамена следует хорошо выспаться, позавтракать, взять все необходимое и следовать к месту проведения экзамена. На экзамене следует придерживаться следующего поведения:

* + Быть предельно внимательным. С самого начала тестирования прослушать и запомнить всю информацию о правилах заполнения бланковой документации. От этой информации вплотную зависит качество и количество ответов, засчитанных правильными.
	+ Соблюдать все правила поведения. При желании задать вопрос, следует просто поднять руку. Следует иметь в виду, что задавать вопросы можно только по правилам заполнения бланковой документации или при наличии возможных трудностей с тест - пакетом (в нём возможны опечатки, встречаются случаи пропуска букв и даже полного отсутствия текста).
	+ Полное сосредоточение. Бланк регистрации заполнен, все организационные вопросы разрешены и непонятные моменты прояснены. Немедленно забыть об окружающих, перед глазами положить часы, для контроля времени и полностью сосредоточиться на уяснении и выполнении тестового задания. В данной ситуации как никогда уместно «крылатое» выражение: «Торопись не спеша!».
	+ Тестовые задания следует начинать с ответов на лёгкие вопросы. Смысл в том, что как только выпускник начинает отвечать на вопросы, не сомневаясь в правильности своих ответов, так как точно знает, что он отвечает правильно, он успокаивается и входит в рабочий ритм. Пропадает нервозность, мозг начинает работать более ясно и чётко в нужном направлении, вся его энергия направляется на постепенное, но более точное и полное выполнение всех тестовых заданий.
	+ Не следует пугаться жёстких временных рамок. Качество ответов не должно «страдать» от кажущейся нехватки времени. Перед тем как заполнить графу ответа следует дважды прочесть вопрос и для себя убедиться, что он правильно и однозначно понят, на него есть такой же правильный ответ, после этого следует дать этот ответ.
	+ Трудные и непонятные задания следует пропустить. После того как будут найдены ответы на все правильно понятые задания, можно вернуться к ранее непонятым или трудным и поискать верные ответы на них. Если сразу пытаться выполнить всё, то можно «застрять» на непонятных заданиях и не дойти из-за недостатка времени до тех на которые есть полные и ясные, а, главное, правильные ответы
	+ Любое, даже самое понятное задание следует читать до конца. Иначе можно не понять сути заданного вопроса и совершить непоправимые ошибки при выполнении даже самых простейших заданий.
	+ Всегда думать только о точном выполнении текущего задания. Взявшись за выполнение нового задания, немедленно переключится только на него, о старом забыть, о будущем не вспоминать до полного выполнения текущего. Дело в том, что тестовые задания как правило, смысловой связи друг с другом не имеют. И тем более не имеет смысла думать о неправильно выполненном предыдущем задании, если такое событие имело место быть.
	+ Правило второго круга. Желательно весь отведённый для экзамена бюджет времени поделить на три части. Первые две трети времени потратить на выполнение всех простых и понятных заданий и набрать на них минимум требуемых баллов. В оставшуюся треть времени пройти все нерешённые трудные задания по второму кругу, к этому времени многие из них станут более понятными и вполне выполнимыми. Затем «пробежать» глазами все свои ответы, вдруг удастся заметить явные ошибки в своих ответах и успеть их исправить.
	+ Включить интуицию. Иногда при выборе ответа может возникнуть ситуация, при которой ответ на задание интуитивно понятен. На втором круге можно попробовать доверится интуиции. Иногда можно попытаться ответить интуитивно, чем совсем не выполнить задание.
	+ Не впадать в печаль и панику, если часть заданий выполнить не удалось. Вполне возможно, что необходимое количество баллов уже набрано и вряд ли это огорчение поможет качественно подготовиться к следующему экзамену. Более уместными будут следующие действия: всё забыть, отдохнуть, хорошо выспаться и начать подготовку к следующему экзамену.
1. **Упражнения для снятия тревоги стресса**

Упражнение 1.

Данное упражнение, прежде всего, хорошо тем, что его можно выполнять непосредственно на экзамене, так как для его выполнения не требуется никакого дополнительного инструментария.

Сядьте удобно. На счет 5 делайте очень медленный вдох. Затем на счет 5 делайте очень медленный выдох. Проделайте данное упражнение несколько раз (не менее 3-5) до ощущения расслабления и эмоциональной стабилизации.

Упражнение 2.

* Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
* Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
* Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
* Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
* Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
* Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
* Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 3.

Всем известное упражнение «Ладушки». Каким бы детским оно не казалось, но его выполнение поможет снять излешнее напряжение и тревогу, расслабить мускулатуру и дать позитивный настрой.

Упражнение 4.

1.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. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

2.Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

Удачи!

**Список литературы**

1. Официальный информационный портал Единого государственного Экзамена - <http://www.ege.edu.ru/ru/classes-11/psych/>
2. Кадашникова Н.Ю., Илларионова Т.Ф. Как подготовить ребенка к экзамену. Тренинги, тесты, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2010.- 137 с. Неделина С.В.Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену (для методической и психологической служб школы, учителей, учащихся, родителей): методические рекомендации по работе с выпускниками. – Воронеж: ВОИПК и ПРО, 2011. – 145 с.
3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. -- М.: Генезис, 2009. -- 184 с. -- (Психолог в школе).
4. Щербатых Ю. В. Психология стресса-М.: Эксмо, 2008.-304 с.