**Методические рекомендации**

**по психологической подготовке учащихся**

**к ЕГЭ**

**Что делать, если устали глаза?**  
В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо (15секунд);

- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию; попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд),

- потом на листе бумаги перед собой (20 секунд)

-нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

**Режим дня**  
**Раздели день на три части:**  
- готовься к экзаменам 8 часов в день;

- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку, потанцуй - 5 часов;

- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

**Питание**  
Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

**Место для занятий**  
Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

**Как запомнить большое количество материала**  
Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли - это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

**Некоторые закономерности запоминания**  
1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2.При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4.Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами - большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

**Условия поддержки работоспособности**  
1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут, (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

4. Минимум телевизионных передач!

**Кинестетические упражнения**  
Удивительно, но факт - одно правильное прикосновение, и ты будешь лучше выглядеть, лучше себя чувствовать и даже лучше соображать! Помоги своему мозгу работать в полную силу. Вот как это делается: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливай фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимай на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Расслабься и забудь про стресс: возьми мячик, шарик, зажми между указательным и большим пальцем и поворачивай его 25-50 раз.

**Накануне тестирования**  
Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед тестом попробуйте ответить на всевозможные вопросы теста. А затем проработайте только те ответы, в которых чувствуете затруднение.

Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию тестирования во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, страшными мыслями: вот вы вошли в аудиторию, вот садитесь и отвечаете на возможные вопросы теста и т.п.

Если у вас вообще нет никакого страха перед тестом, то не надо его и представлять себе. Однако в этом случае подумайте, не слишком ли вы спокойны. Отсутствие некоторого предстартового волнения также часто мешает хорошим ответам.

Если же вы очень боитесь, попробуйте прием, называемый доведением до абсурда. Постарайтесь, как можно сильнее напугать себя. Представьте себе все самые страшные, немыслимые подробности. Такое предельное усиление страха обычно приводит человека к мысли о том, что бояться, в сущности нечего и даже самые тяжелые последствия на самом деле не так ужасны.

Каждому известно: для того чтобы полностью подготовиться к тесту, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Напротив, с вечера перестаньте готовиться. Умойтесь, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы.

**Какую одежду лучше одеть на экзамен?**  
Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена - все что хотите.

**Во время тестирования**

Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что вы выше всех, умнее и хитрее и у вас все получится. Сосредоточьтесь на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. В завершении сожми кисти в кулак.

Получив тест, прочитав задания, ознакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое, пусть совсем ненамного, для вас легче.

Отметьте правильные ответы карандашом на чистом листе бумаги. Вспомните все факты и примеры, которые подтвердят правильность выбранных вами ответов. Если вам удается это сделать, вы сразу почувствуете некоторое облегчение. Ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко. Вы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия теперь может быть направлена на тест.

Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем,- как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят. Если сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

Работа над тестом в черновике, возможно, займет у вас определенное время, и вы можете заметить, что многие вокруг уже отложили свои тесты в сторону. Не делайте так: это может потом выйти вам боком. Когда вы закончили черновой вариант работы над тестом, вы можете распрямиться, потому что фактически вы уже на все вопросы и все, что осталось сделать - это переписать начисто. Пока вы будете переписывать, в голову могут прийти новые мысли, которые позволят пересмотреть написанные карандашом ответы.

Чтобы чувствовать себя увереннее на экзамене, психологи советуют взять с собой какой-нибудь амулет. Если же с волнением никак не удается справиться - рекомендуется непосредственно перед тестированием принять позу самоуверенного, эгоистичного человека. Потому что наш мозг диктует положение телу, и наоборот.

Заметьте, что когда человек расстроен, он, как правило, стоит, сгорбившись, понурив голову. Есть и обратный процесс: если принять определенную позу, то мозг получит соответствующую команду, и через некоторое время ваш настрой изменится.

Справившись с волнением, собраться с мыслями на экзамене гораздо проще. Но, конечно, это далеко не единственный фактор, который может негативно отразиться на результатах ЕГЭ. Специалисты подсчитали, что в среднем за время тестирования абитуриенты отвлекаются около двадцати раз: то мешает шум, то сосед что-нибудь спросит, то кто-нибудь войдет в аудиторию. В целом же на то, чтобы отреагировать на отвлечение, вернуться к нужному вопросу, перечитать и вновь вникнуть в суть, уходит около двух минут. Получается, что только на эти незаметные мелочи школьники теряют до сорока минут! А если к этому потерянному времени прибавить еще отлучки по необходимости, то из трехчасового экзамена выпадает почти целый час. Единственный способ бороться с этим явлением - не отвечать на вопросы и не поднимать голову, провожая взглядом входящих и выходящих.

Но небольшая передышка организму все-таки нужна, иначе через некоторое время уставший мозг может объявить ему бойкот. Поэтому, как и при подготовке, нужно делать пятиминутные паузы хотя бы ежечасно, в эти переменки можно просто посмотреть в окно, прислушаться к шуму или посидеть с закрытыми глазами. Сэкономить время и силы можно, правильно работая с вопросниками.

Главное, не терять времени на то, что ты не знаешь, а рациональнее работать только с тем, что ты знаешь наверняка. Например, ответил на вопрос - обведи его в вопроснике кружочком и поставь жирный плюсик на полях, чтобы больше к нему не возвращаться. Сомневаетесь в выборе правильного ответа — отметьте «галочкой» и знаком вопроса и идите дальше. Если не знаете ответа, поставьте минус, чтобы вернуться к данному заданию в самый последний момент.

Понятно, что на вопросы с «минусом» отвечать придется наугад. Но не стоит испытывать судьбу непосредственно на бланках ответов. Психолог советует попробовать найти верный ответ методом исключения в тех же вопросниках. Но иногда этот способ не подходит: например, не зная точной даты, довольно трудно угадать верный ответ. В таком случае остается только довериться интуиции.

И последнее. Не меньший, а иногда даже больший стресс школьники испытывают в период томительного ожидания результатов ЕГЭ. Как настраивать себя в это время: на лучшее или на худшее? Психологи рекомендуют все-таки верить в лучшее, завышая планку запросов. Ведь уже не одну сотню лет подтверждается истина, что наши мысли материализуются.

**Ни пуха ни пера!**