



⇒ **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 этих 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 для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Даже если Вы будете сдавать ОГЭ и ЕГЭ не в своей школе:

- Вас встретят доброжелательные педагоги;
- каждый из Вас будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;
- на все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

При необходимости обратитесь к

школьному психологу.

Он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия.

Будьте уверены:

каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены в любой форме. Все задания составлены на основе школьной программы.

Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

ГБОУ Центр психолого-медико-социального сопровождения Министерства образования РС(Я)
Адрес: РС(Я), г. Якутск, ул.Ломоносова, 35, коттедж 5, телефон: 423497



**ГБОУ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-
СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РС(Я)**



Советы психолога школьникам

**Как успешно сдать
ОГЭ и ЕГЭ**

2015г.

Как успешно сдать ОГЭ и ЕГЭ

При сдаче любого экзамена 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 личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет вам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

При подготовке 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.

Для начала определи, кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

Составляя план 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. 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.

• **Тренируйся с секундомером** в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

• 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.

Универсальные рецепты для успешного выполнения тестирования

⇒ **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 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.