**Как можно помочь детям при подготовке к ЕГЭ/ОГЭ. Психологические рекомендации выпускникам.**

ОГЭ становится для выпускников уже обычным делом, но, тем не менее, до сих пор вызывает страх и стрессовые реакции не только у сдающих экзамен, но и окружающих взрослых. От чего же зависит степень волнения на экзамене? Особую роль здесь играет интеллектуально-психологическая готовность.

Следовательно, готовность учащегося к ОГЭ должна включать в себя такие качества как:

* эффективная умственная деятельность в непривычных условиях;
* анализ задания вне зависимости от привычных схем;
* умение интуитивно определить верное направление решения или ответ;
* владение приемами активизации восприятия и концентрации внимания;
* психофизическое состояние подростка, (которое во многом зависит от эмоционального настроя, уверенности в собственных силах и возможностях, а также от умения управлять своим эмоциональным состоянием, справляться со своим страхом, насколько он умеет преодолеть стресс.)

**Как правильно готовиться к экзаменам?**

В первую очередь необходимо внутренне  настроиться на большую, серьезную и напряженную работу – умственный труд. И в первую очередь спросить себя: А чего конкретно я хочу получить на экзамене? Таким образом, сразу определится планируемый результат подготовки.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий, но это нет так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна лишь в условиях тишины. Желательно избегать в это время просмотров телепередач, игры в шахматы, так как они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Спать нужно не менее 9 часов. Это восстановит трудоспособность и обеспечит полноценный отдых. Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание.

Начинать повторение материала нужно на свежую голову - пока не устал, с самого трудного, с того раздела, который знаком хуже всего.

Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник, тем более что он может быть не один. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, необходимо вначале вспомнить и записать все, что вы помните по этому вопросу, и лишь затем проверить себя по учебнику.

При изучении вопроса полезно структурировать материал, то есть составлять схемы, рисунки, план. Это полезно потому, что в этом случае материал запоминается как зрительно, так и механически (через записи). Такие записи полезны еще и при кратком повторении материала. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты, и только после этого их можно заучивать наизусть. Главное, надо всегда помнить, что ваша задача не вызубрить, а понять.

**Существует определенная техника сдачи теста. Эта техника включает следующие моменты:**

1. Тренировка постоянного жесткого самоконтроля времени;
2. Тренировка в оценке объективной и субъективной трудности заданий и соответственно разумному выбору этих заданий;
3. Тренировка в прикидке границ результатов и минимальной подстановке как проверки, проводимой сразу после решения задания;
4. Тренировка  приема «спирального движения» по тесту.

Начнем с последнего пункта 4.

Этот прием является первым необходимым приемом для успешного написания задания типа «тест с ограничением времени». Он состоит в следующем: вы сразу просматриваете тест от начала до конца и отмечаете для себя то, что кажется вам простым, понятным и легким. Именно эти задания вы выполняете первыми. Начинайте с того, что вы можете выполнить сходу, без особых раздумий. Пробегите глазами по разделу В и отметьте два-три задания, которые поняли сразу. К ним вы перейдете, когда закончите с разделом А. Просмотрите раздел С – один пример в этом разделе всегда решаем без особого напряжения (это действительно так). Отметьте то, что вы попробуете решить, когда закончите с разделом В». Вы можете сделать так несколько раз (двигаясь по спирали и выбирая то, что «созрело» к данному моменту).

По пункту 1. Если вы планируете тест выполнить на 4, вы должны уложиться с разделом А в первый час. Что не успели за 1 час, следует оставить (и вернуться при наличии времени после). За второй час следует решить все, что удается из раздела В. Третий час можно посвятить разделу С.  В оставшийся час (если вы чувствуете, что ни в пункте В, ни в С вам больше ничего не одолеть) следует вернуться к разделу А и решить все, что в нем осталось и может быть решено (добавить балы «не мелочи»).

Если вы планируете получить 5. В этом случае весь раздел А следует «уложить » в 40-45 минут (или меньше). В разделе В нужно сделать не менее 7-8 заданий за 1 час. В разделе С не менее 1-2 заданий. На это может уйти 1-1,5 часа. Эти временные затраты вы все время должны помнить – это и есть постоянный и жесткий контроль времени.

 По пункту 2.Вы сами достаточно хорошо знаете, свои слабые места. Эти  слабые места следует избегать при выполнении теста. Ограничив для себя объем заданий, которые вы наверняка должны решить, вы будете иметь возможность посвятить подготовке к ним больше времени, что повышает шансы на успех.

По пункту 3. Простые подстановки для проверки результатов делайте сразу (а не «если останется время»). После решения задания вы должны снова внимательно перечитать текст его условия (что нужно было найти?), поскольку в условии может содержаться дополнительное требование. Часто выпускники просто не обращают внимание на эти требования, записывая при верно решенном задании неправильный ответ на него в бланк теста. Правда, чаще эти дополнительные условия содержатся в заданиях раздела В.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.