**Советы педагога – психолога выпускникам**

Материалы сайтов по профилактике стрессовых состояний по итоговой аттестации, психологической поддержки выпускников: официальный информационный портал единого государственного экзамена <http://www.ege.edu.ru/ru/classes-11/psych/>, информацию на сайте ГБОУ ИРО Краснодарского края <http://iro23.ru/podgotovka-k-attestacii-uchashchihsya>, «Сдать ЕГЭ проСТО» <http://iro23.ru/ege-pro100-arhive> .

**Упражнения на снятие эмоционального напряжения**

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по 2 грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут

**"Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом"**

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен– лишь только часть моей жизни.

Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

**Советы для выпускников**

Любой экзамен - ситуация экстремальная, которая сопровождается напряженным,  тревожным состоянием человека. Поэтому ваше знакомство с информацией в области психологии стресса и психотехническими способами снятия внутреннего напряжения может дать вам инструмент самопомощи при подготовке и сдаче экзаменов.   
Первое, что необходимо при подготовке к экзамену  - запоминание и повторение материала. Успешность воспроизведения материала на экзамене во многом определяется способом его запоминания. Для лучшего запоминания рекомендуется:  
1. Группировка материала, т.к. это облегчает запоминание многозначных чисел, формул.   
2. Для запоминания формулировок теорем удобно использовать ассоциативный прием, т.е. устанавливать сходство между содержанием, которое надо запомнить и знакомым предметом.   
3. Для лучшего запоминания комбинируйте  несколько каналов восприятия: зрительный (чтение, просмотр) и кинестетический (записывание просмотренного, прочитанного материала).   
Зрительный (чтение, просмотр) и аудиальный (проговаривание в слух, прочитанного материала)   
4. Распределите материал, который нужно выучить. Лучше каждый день учить по несколько вопросов, чем в ночь перед экзаменом стараться выучить все.

Второе, во время подготовки к экзаменам очень важно уметь расслабляться. А «сбросить» внутреннее напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче экзамена Вам помогут методы саморегуляции:

    1. Сделать паузу в работе   
    2. Выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть.   
    3. Подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают.   
    4. Опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты.   
    5. Постараться каждый день, отведенный на подготовку к экзаменам, иметь немного времени на занятия, которые вам доставляют удовольствие, радость и т.п.   
6. Самовнушение (аутотренинг). Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть обличено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы "не" (Например, "я хочу получить пять", "я могу решить эту задачу").   
    Применение подобных способов саморегуляции, поможет Вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку.   
    Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы, вам полезно:

    1. Понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;   
    2. Придумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы.   
    3. Рационально использовать отведенное на экзамене время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания.   
    4. Постараться поддерживать у себя позитивный настрой в течение всего времени, отведенного на выполнение работы. (Например, «У меня все получится», «Я смогу», «Я успею» и т.п.)   
    5. Не поддаваться негативным изменениям в своем настроении.   
    6. Помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: "Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо".   
Успешность выполнения заданий работы на экзамене вы обеспечите правильным подходом к использованию своих знаний и умений, своих психологических ресурсов. Надеемся, что предложенные выше рекомендации и советы помогут вам в успешной подготовке и сдаче единых государственных экзаменов.

**Как правильно распределить время и силы при сдаче ЕГЭ? Рекомендации для выпускников.**

Накануне любого экзамена следует хорошо выспаться, позавтракать, взять всё необходимое и следовать к месту проведения экзамена. А на экзамене следует придерживаться поведения, рекомендуемого в следующей памятке для выпускников:

1. 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.

2. 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).

3. 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!».

4. 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.

5. 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.

6. 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

7. 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.

8. 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.

9. Применить метод исключения. С первых секунд можно сразу же исключить те варианты ответов, которые явно не подходят под правильный ответ. Тогда быстрее и проще можно найти верное решение среди оставшихся двух, трёх вариантов, вместо пяти, семи.

10. 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.

11. 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.

12. Не впадать в печаль и депрессию, 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.