***РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ 2022г.***

**Уважаемые выпускники!**

Прежде, чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

Вас встретят доброжелательные педагоги;

каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;

на все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Внимательно изучите «Правила для выпускников», тогда многие вопросы по организации и проведению единого государственного экзамена решатся сами собой.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзаменам, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

Следует выделить три основных этапа: 1) подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом, 2) поведение накануне экзамена, 3) поведение собственно во время экзамена.

**Подготовка к экзамену:**

дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж);

составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться;

если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше;

через каждые 40-50 мин занятий необходим активный перерыв;

материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме);

**Накануне экзамена:**

настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но не «зацикливайтесь» на них;

с вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

**Во время экзамена:**

ознакомьтесь с вопросами и начинайте отвечать с того вопроса, который для Вас легче;

практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

***Советы психолога педагогам при подготовке к экзаменам***

 В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-

первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых,

умение это делать.

Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему

обучения, ведь не зря говорят, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу».

Такие тренировки по выполнению тестовых заданий учащимися позволяют реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции.

Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

 Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

 Уверенность в себе - это слишком серьезная вещь, которую при всем

желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для

развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей.

В Ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале,

посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно.

Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще

сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях - как

он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку.

Расскажите учащимся, как Вы оцениваете их мысли о возможном провале – они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться «спустя рукава», ведь все равно, что впереди ждет.

2. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов как своих врагов,

ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните

ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения.

Даже если экзаменатор кажется хмурым и неприветливым - возможно, он

просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

3. А помните ли Вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли

Вы какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если Вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо

поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с Вами в рамках методического объединения. Возможно, Вам удастся создать для Ваших

выпускников своеобразную «копилку» приемов усвоения знаний.

4. Используйте при подготовки такой приём, как работу с опорными конспектами. Опорный конспект - это не переписанный мелким почерком

фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта - на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

5. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание

и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти

упражнения сами (они Вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.