**Экзамены с минимальным стрессом. Методические рекомендации для детей и родителей девятиклассников**

[](http://www.molodezh79.ru/media/k2/items/cache/8afc05219d62e8c5c3c3b0a0357a6038_XL.jpg)

В 2019 учебном году девятиклассникам предстоит сдавать в общей сложности 4 выпускных экзамена, из которых два будут обязательными (русский язык и математика), а 2 – по выбору из списка утвержденных предметов. Следует учитывать, что для тех, кто собирается поступать в профильные 10 классы, нужно выбирать и сдавать предметы, соответствующие школьному профилю, набрав на них количество баллов, не ниже рекомендованных Рособрнадзором.

**Предупрежден, значит вооружен!**

Освоение образовательных программ основного общего образования завершается государственной итоговой аттестацией (далее – ГИА 9), которая проводится в формате основного государственного экзамена (ОГЭ) и государственного выпускного экзамена (ГВЭ).

ОГЭ проводится с использованием контрольных измерительных материалов стандартизированной формы (КИМ), а ГВЭ – в виде письменных и устных экзаменов с использованием текстов, тем, заданий, билетов.

Для того, чтобы быть допущенными к ОГЭ в 2019 году, девятиклассникам предстоит пройти обязательную процедуру - допуск к ОГЭ. Эта процедура будет носить характер устного собеседования по русскому языку.

Если школьник получает «зачет», он допускается к ОГЭ, если «незачет» - не допускается. Экзаменуемый получает «зачёт», если за выполнение работы он наберёт 10 и более баллов.

**Причины введения итогового собеседования**

В современном обществе все большее предпочтение отдается качествам личности, помогающим быстро адаптироваться в новых условиях: самостоятельно пополнять знания; определять и решать проблемы; осваивать разные профессии. И в этом смысле речевое развитие (слушания, письма, чтения и говорения) школьников имеет решающее значение. В связи, с чем возникла необходимость усилить коммуникативную направленность в обучении.

Итоговое собеседование по русскому языку проводится в тех школах, где обучаются дети, и оценивается экспертом непосредственно в процессе ответа по специально разработанным критериям с учетом соблюдения норм современного русского литературного языка. Вся эта процедура занимает около 15 минут на каждого девятиклассника.

**Цель собеседования** - проверить навыки выпускников в спонтанном выражении мыслей.

Устное собеседование состоит из четырех заданий и «каждое со своей изюминкой».

Первое задание - чтение вслух. Тексты подбираются таким образом, чтобы выявить владение орфоэпическими нормами, ударениями и интонационными выделениями.

Второе задание - пересказ. При этом в процессе пересказа прочитанного текста необходимо сослаться на цитату, которая касается содержания текста. Цитату нужно «вплести» в свой пересказ.

Третье задание - монологическое высказывание. Это может быть описание, рассуждение или повествование - на усмотрение учащегося: если он выбирает описание, ему будет показана фотография; если - рассуждение, будет задан некий опорный вопрос («нужно ли…»); для повествования будет предложено о чем-то рассказать с опорой на наглядный материал. Все, что необходимо для ответа учащегося, будет содержаться в КИМ.

Четвертое задание - участие в диалоге. Проверяется умение поддерживать диалог, отвечать на поставленный вопрос, формулировать понятные тезисы, доносить до собеседника коммуникативную задачу.

Итоговое собеседование по русскому языку для обучающихся, экстернов проводится по текстам, темам и заданиям, сформированным по часовым поясам Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки.

В 2019 году основной этап итогового собеседования пройдёт 13 февраля, дополнительные - 13 марта и 6 мая.

Повторно допускаются к итоговому собеседованию по русскому языку в дополнительные сроки в текущем учебном году (во вторую рабочую среду марта и первый рабочий понедельник мая) следующие обучающиеся, экстерны:

получившие по итоговому собеседованию неудовлетворительный результат («незачет»);

не явившиеся на итоговое собеседование по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства), подтвержденным документально;

не завершившие итоговое собеседование по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства), подтвержденным документально.

Срок действия итогового собеседования, как допуск к ГИА - бессрочно.

**Что необходимо сделать:**

1. Зайти на сайт ФИПИ и скачать с него демоверсию 2019 года.
2. Познакомиться со структурой экзамена и его критериями. Хорошим подспорьем могут стать и различные сборники по подготовке к итоговому собеседованию (например, сборник под редакцией разработчика и эксперта ОГЭ и ЕГЭ И.П. Цыбулько).
3. Прорешать как можно больше вариантов, предлагаемых в свободном доступе в Интернете. Большая часть текстов в билетах касается личностей, сыгравших ключевые роли в российской истории. Обязательно почитайте биографии Гагарина, Циолковского, Пирогова и других известных персон, а также найдите воспоминания учеников, современников и друзей известных ученых, поэтов, музыкантов. Не забывайте и о современных героях – просмотрите интернет-источники на предмет громких спасательных операций МЧС или подвигов врачей. Это один из подвохов собеседования - девятиклассники редко следят за новостями и часто не имеют представления, что происходит в стране;
4. Отточите навык монологических высказываний - берите любые темы для сочинений по литературе и высказывайте мысли вслух. Попробуйте использовать диктофон, чтобы потом послушать себя со стороны и удалить из речи слова-паразиты;
5. Ведите диалоги - обсуждайте интересные темы с родственниками или друзьями, особенно если ваши позиции по какому-то вопросу не совпадают. Старайтесь говорить правильно и в процессе диалога обдумывать доказательства и аргументы;
6. Читайте вслух - берите любые тексты, сделав подборку заготовок из материалов газет, журналов, отрывков из книг, и читайте их, соблюдая ровный ритм и паузы на знаках препинания.

      И тогда, вооружившись знаниями, опытом в решении подобных заданий и упорством в достижении цели, вы сможете преодолеть такое препятствие, которым является итоговое собеседование в 9 классе в 2019 учебном году.

Информацию по ГИА-9 в 2019 году можно найти:

http://минобрнауки.рф

<http://fipi.ru/>

<http://www.rustest.ru/>

<http://gia.edu.ru/>

**Как вести себя на итоговом собеседовании**

1. Признай, что прохождение итогового собеседования не конец света, а проверка уровня овладения материалом и проверка вашего умения общаться с людьми. Второе, к слову сказать, ненамного менее важно, чем первое.
2. Когда вошел в аудиторию, не раздумывайте долго, какой билет выбрать, и не нервничай - нервничать уже поздно, точка невозвращения пройдена, порог уж ты переступил! Теперь только действовать!
3. Относись к экзаменатору доброжелательно. Если ты покажешь свое истинное хорошее отношение к преподавателю, то он это почувствует, не допускай наигранной вежливости и уважения. Фальшь видно сразу.
4. Если ты не уверен в своих силах, даже в том случае, когда ты вроде бы выучил все, что требуется, ты должен попытаться отбросить все негативные мысли.
5. Если ты боишься, что в ходе экзамена возникнут еще какие-либо трудности. Выход: опять-таки дар убеждения. Думай только о хорошем.
6. Внимательно прочитай инструкцию по выполнению заданий итогового собеседования.
7. Не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь ответ. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам задания. Сосредоточь свое внимание не на том, что ты не знаешь, а на том, что ты можешь сказать.
8. Обрати внимание на слова, где уже стоит ударение чтобы не допустить ошибки в произношении этих слов, не искажай имена собственные (фамилии героев текста), термины; стремись к правильному произношению слов научной и публицистической лексики, верно склоняй числительные.
9. Собираясь отвечать на задание, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечу на все вопросы».
10. Поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайся не проявлять свое волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячь взгляд, установи зрительный контакт с преподавателем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься. Не надо смотреть экзаменатору в лоб или насквозь. Взгляд должен быть внимательным и подвижным. Используй все свое обаяние, веди себя уверенно, но не развязно.
11. Визуальный контакт также очень важен. Открыто посмотри в глаза экзаменатору и приступай к ответу. Что от тебя нужно? Во-первых, говорить много. Во-вторых, красиво. В-третьих, почти по теме. Что касается последнего, то хотя бы какая-то информация по предмету у вас в голове имеется.
12. Отвечайте с воодушевлением, от умеренной жестикуляции также отказываться не стоит. Говорите все, что знаете по данному вопросу. Лучше бодрое изложение, чем пространственный монолог, изложенный робким сбивчивым шепотом. Воспринимай свой ответ, как мысли вслух.
13. Если экзаменатор указал на твою ошибку, не нужно упрямо настаивать на своем, особенно если приведены убедительные аргументы. Это будет расценено опытным преподавателем как глупость и цены вам не прибавит. Осознание своей ошибки - в этом ваша сила, а не слабость. Поэтому не спорьте просто из принципа. Сделай по-умному: согласись с таким видом, что именно это ты и хотел сказать, но заволновался, стресс, не то подумал, неправильно понял и т.п.
14. Если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя словно язык прилип к небу и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд! Переведи дыхание, (можно слегка прикусить язычок, появиться слюна), сосредоточься и начни говорить более медленно: быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата.
15. Худшее, что случится с вами в случае не сданного экзамена - это то, что вы придете домой и выпьете чай с булочкой. У вас есть дом и у вас будет чай. Пожалуйста, цените это и не устраивайте спектаклей, как будто вас лишают жизни. Учитесь различать жизненно важные вещи - и вещи преходящие.

Волнение, будь оно вызвано предстоящим экзаменом или другим важным событием, вполне естественное явление. Главное, чтобы оно не «перехлестывало через край» и не превращалось в панику, а позволяло мобилизовать свои силы и добиваться наилучшего результата.

**Важно! Инструкция по выполнению заданий итогового собеседования.**

Итоговое собеседование по русскому языку состоит из двух частей, включающих в себя четыре задания.

Часть 1 состоит из двух заданий.

Задания 1 и 2 выполняются с использованием одного текста.

Задание 1 - чтение вслух небольшого текста. Время на подготовку - до 2-х минут.

В задании 2 предлагается пересказать прочитанный текст, дополнив

его высказыванием. Время на подготовку – до 2-х минут.

Часть 2 состоит из двух заданий.

Задания 3 и 4 не связаны с текстом, который Вы читали и

пересказывали, выполняя задания 1 и 2.

Вам предстоит выбрать одну тему для монолога и диалога.

В задании 3 предлагается выбрать один из трёх предложенных вариантов беседы: описание фотографии, повествование на основе жизненного опыта, рассуждение по одной из сформулированных проблем - и построить монологическое высказывание. Время на подготовку - 1 минута.

В задании 4 Вам предстоит поучаствовать в беседе по теме предыдущего задания.

Общее время Вашего ответа (включая время на подготовку) - примерно 15-16 минут.

На протяжении всего времени ответа ведётся аудиозапись.

Постарайтесь полностью выполнить поставленные задачи, говорите ясно и чётко, не отходите от темы. Так Вы сможете набрать наибольшее количество баллов.

Желаем успеха!

**Рекомендации как избежать экзаменационного стресса**

Экзамен не столько проверка знаний, сколько испытание на психологическую устойчивость, поэтому необходимо обратить внимание на рекомендации психологов.  
Успешная сдача экзамена зависит от двух условий: свободного владения материалом сдаваемого предмета и умения владеть собой во время экзамена. Первое условие подразумевает прилежание и систематические занятия, это ясно каждому. Поэтому сосредоточим свое внимание на втором условии. Умение владеть собой можно и нужно вырабатывать, ведь оно пригодится тебе не только на экзаменах, но и в других жизненных ситуациях.

Существует немало достаточно простых правил и приемов преодоления экзаменационного стресса. Выбери те из них, которые сочтешь наиболее эффективными для себя.

1. Готовьтесь к экзамену задолго до его приближения. Почувствовали, что приходят мысли об экзамене - сразу откладывайте дела и садитесь за книги или конспекты. Оцените, сколько времени у вас есть на подготовку; сколько вопросов нужно выучить за это время. Всё наличное время разделите на три части; первую треть посвятите тому, чтобы все вопросы просмотреть и подучить до тройки; вторую треть времени - направьте на то, чтобы снова пройтись по всем вопросам и довести их знание до состояния четвёрки; и оставшуюся часть времени можно уже доводить знание билетов до отличного. Главное - чтобы вы могли что-то сказать по каждому из билетов. Тогда сразу становится легче.
2. Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно: опыт  показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их остается в голове
3. Судорожное наверстывание учебного материала не поможет: как известно, «перед смертью не надышишься». От таких занятий в голове останется лишь мешанина. Придется уповать только на везение.
4. Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.
5. Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим  и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку, принять душ. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу. Научно доказано:смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность.
6. Перед экзаменом важно как следует выспаться! Для того чтобы ты  без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.
7. Используй психологическую технику «Созидающая визуализация». Перед сном лежа в постели в расслабленном состоянии постарайся представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена.

\*Нарисуй мысленно картинку, как ты входишь в аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями.

\*Словно на экране ты видишь и слышишь не только себя, но и преподавателей, всем своим видом они показывают, что удовлетворены твоим ответом. Представь себе, что в конце твоего ответа экзаменаторы высказывают одобрение и ставят тебе желаемую оценку. На душе у тебя легко и радостно. «Отрепетируй» свои предстоящие действия и настрой себя только на успех.

\*Воспроизводи эту воображаемую картину как можно чаще, и при наступлении часа «Х», ты не испытаешь сильного страха и волнения.

**Предэкзаменационный рацион**

Следует пораньше лечь спать. Быть в хорошей физической форме с ясной головой важнее, чем еще раз прочитать то, что вы уже, кажется, читали.

Сон накануне экзамена будет крепким и поможет максимально восстановить силы, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты. Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие сложные углеводы (макароны, рис, овсяная каша), и избегать блюда с высоким содержанием белка. Ужин накануне экзамена может состоять из овощного салата или рагу с птицей или рыбой. Способствуют сну также йогурт с крекерами, бутерброд с сыром, фрукты. Снотворное действие на организм оказывает молоко.

За 30-40 минут до сна полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему.

Не следует употреблять на ночь мясо, колбасу и сосиски, консервированные продукты, картофель, квашеную капусту, помидоры, баклажаны, а также острые блюда и продукты с высоким содержанием сахара, так как они препятствуют хорошему сну.

Надеемся, что выполнение данных рекомендаций поможет тебе проснуться утром отдохнувшим, с ощущением бодрости и готовности показать себя с наилучшей стороны и одержать победу.

**В день экзамена**

1. Предэкзаменационный стресс часто сопровождается отсутствием аппетита.Но даже если тебе «кусок не лезет в горло», нужно обязательно хоть немного поесть. Иначе в состоянии стресса может произойти резкое снижение уровня сахара в крови и возникнуть сопутствующие ему симптомы - дрожь, потливость, слабость, головокружение, головная боль, тошнота... Так недолго и в обморок упасть.
2. Не стоит отправляться на экзамен и с переполненным желудком. Завтрак должен быть легким, содержащим блюда, богатые белком и углеводами. Утром перед экзаменом лучше всего съесть йогурт, а также творог, яичницу, молочную кашу или мюсли, бутерброд с сыром или с медом и выпить чай с лимоном и сахаром. Не стоит «взбадривать» себя крепким кофе. Если нервы у тебя на пределе, но ты осознаешь, что организм нуждается в пище, съешь 1 ч.л. меда, 2 грецких ореха, 3 штуки кураги и выпей стакан биокефира. Поддержать твои силы помогут также 1-2 банана, горсть изюма и фруктовый молочный коктейль.
3. Исключительно эффективным средством избавления от предэкзаменационного стресса является музыка.Собираясь на экзамен, включи записи бравурного марша, чардаша или энергичного гитарного фламенко, и ты убедишься, что твой страх и внутреннюю дрожь как рукой снимет. Если ты любишь классическую музыку, тебе помогут прелюдии и фуги для органа Баха, Пятая симфония Чайковского, все оркестровые произведения Александра Скрябина. Музыка Баха, кстати, весьма эффективна, если предстоит напряженная интеллектуальная работа. На боевой лад настраивают также композиции Брайана Адамса, Тины Тернер, Бон Джови и Риккардо Фольи.
4. Позаботьтесь о своем внешнем виде. Не последнее место занимает в этом деле внешний вид собеседника, в частности в одежде рекомендуем использовать спокойные цветовые сочетания, умеренность в украшениях. Желательно, чтобы твой внешний вид выражал серьезность, деловой стиль.
5. А вот чего ни в коем случае делать не следует, так это принимать успокоительные средства.Результат может оказаться плачевным. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться! Перед выходом из дома нанеси на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами. Можно также капнуть это масло на носовой платок и затем, во время экзамена, периодически вдыхать его аромат. Помните, легкое волнение мобилизует и настраивает на хорошую умственную работу.
6. Если до экзамена у тебя остался час, а волнение зашкаливает, самый простой рецепт - нужно просто заняться делом. Используйте время максимально. Перепишете в этот час основные нужные формулировки - волноваться будете меньше. Не важно, сколько вы за это время выучите - но вы хотя бы учили, вы использовали имеющееся время наилучшим образом, ваша совесть будет спокойна.

**Приемы борьбы со страхом**

1. Запрети себе бояться!Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами**:** «Ничего не знаю! Ничего не помню!». Постарайся направить свои мысли в другое русло: «Я долго и целеустремленно работал, я сделал все от меня зависящее, из всего материала я все равно что-то знаю и достаточно хорошо».
2. Выполняй дыхательные упражнения.Это самый быстрый, простой и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники. Закрой глаза и дыши медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох. Вдыхая, представь себе, что втягиваешь носом свой любимый аромат. Выдыхай через слегка сомкнутые губы так, словно хочешь задуть пламя свечи или подуть на ложку с горячим супом.

Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «я» и «и» следует произносить на вдохе, а слова «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» — на выдохе.

Можно также проговорить про себя:

\* «Я спокоен и уверен в себе»

\* «Моя память работает хорошо. Я все помню»

\* «Я могу доказать, что много работал и все выучил»

Аутотренинг - эффективная техника: мозг прекрасно подчиняется подобными командами.

1. Научись никогда не думать о провале на экзамене.Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем, настраивая себя на успех: «У меня все получится, в нужный момент я все вспомню».
2. Не заражайся чужим волнением.Как правило, перед дверью аудитории, в которой проходит экзамен, толпятся трясущиеся от страха учащиеся, обсуждающие, насколько строг и придирчив тот или иной экзаменатор и время от времени приговаривающие: «Ой, я сегодня точно провалюсь! У меня все вылетело из головы! Меня уже всю трясет!». Не кучкуйся вместе с ними, чтобы не «заразиться» их страхом. Переживай свое волнение в одиночку, отойди в сторону, поброди по коридору, посмотри в окно.
3. Сбрасывай напряжение.Избавиться от мучительного дискомфорта помогут простейшие движения. Сделай несколько круговых движений головой, разомни руки, пожми плечами. Если есть возможность, побоксируй, нанося удары по пустому месту и представляя, что бьешь свой страх. В стрессовой ситуации полезно позевать. Сладко зевнув три-пять раз, ты не только уменьшишь волнение, но и активизируешь работу головного мозга. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать мышцы между ухом и щекой.
4. Займись самомассажем.Легкий массаж затылочной области головы отвлекает от навязчивого страха, а также помогает существенно повысить сообразительность. Снять эмоциональное напряжение помогает массаж кончиков мизинцев, а также выполнение йоги для пальцев, так называемых мудр. Этим словом обозначается соединение пальцев рук в определенной комбинации.

Так, мудра Земли помогает при стрессах, ухудшении психофизического состояния, повышает самооценку и уверенность в себе. Для ее выполнения безымянный и большой пальцы обеих рук плотно прижми друг к другу подушечками, остальные пальцы выпрями и слегка расставь. Такой жест полезно делать как можно чаще и держать пальцы в таком положении как можно дольше.

При сильном стрессе положи левую руку на стол ладонью вниз. Правой рукой в течение 3-5 минут круговыми движениями по часовой стрелке массируй точку пересечения условных линий большого и указательного пальцев, при этом большой палец максимально отставь от указательного. Затем поменяй руку, но теперь уже совершай движения против часовой стрелки.

Уровень стресса значительно повышается на устных экзаменах, когда решающее значение имеют и психологическая устойчивость, и владение речью, и умение правильно построить свой ответ и продемонстрировать свои знания.

Прежде всего выпускнику 9 класса необходимо морально настроиться на то, что экзаменаторы заинтересованы в том, чтобы все учащиеся хорошо сдали этот экзамен и получили «зачёт». Конечно же, требуется определённая подготовка к данному виду экзамена.

**Поведение на письменном экзамене**

1. Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе «Стоп!» Это слово нужно произнести вслух как команду.  
   Всегда помни: все, что происходит в твоем организме, полностью управляется твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твое сознание, например: «Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я все знаю».
2. После этого приведи в норму свое дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания.
3. Постарайся не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т.п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе.
4. Пробеги глазами весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
5. Не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл.
6. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нем, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
7. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, остается только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**Правила поведения при выполнении тестовых заданий**

1. Успокойся!

В этом поможет простое дыхательное упражнение: закрой глаза и дыши медленно, глубоко. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох. При этом не забывай про себя думать: «Я спокоен и уверен в себе!», «Я всё помню!».

1. Поставь цель!

Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они твои личные.

1. Сосредоточься!

Забудь об окружающих. Для тебя существуют только задания экзаменационной работы и время, отведенное на выполнение теста.

1. Распредели своё время!

Запланируй «два круга» для решения заданий и время для проверки. Две трети всего времени отведи легким заданиям. Далее сосредоточься на более сложных заданиях.

1. Торопись не спеша!

Задания необходимо читать внимательно и до конца. Неправильно понятое задание – очень частая причина неправильных ответов. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как оформить ответ в бланке, перечитай вопрос и убедись – правильно ли ты понял задание, что поможет избежать обидных ошибок.

1. Начни с легкого!

Пробегись глазами по всем заданиям экзаменационной работы. Выбери наиболее легкие и начинай отвечать на них. Таким образом, ты освободишься от нервозности и быстрее вникнешь в более трудные вопросы.

1. Пропускай!

Специалисты рекомендуют пропускать трудные или непонятные задания. К ним можно вернуться позже.

1. Думай только о текущем задании!

Создатели контрольных измерительных материалов стараются охватить весь объем школьной программы. Поэтому вопросы в тестах не связаны друг с другом. Принцип решения одной задачи не поможет в ответе на другой.

1. Исключай!

Форма проведения ЕГЭ даёт определённые преимущества. Среди заданий первой части есть вопросы на выбор правильных ответов из предложенных вариантов и задания на сопоставление. Следует помнить, что некоторые задания быстрее решить методом исключения.

1. Угадывай!

Бывают вопросы, в ответах на которые учащийся не до конца уверен. Отвечай интуитивно! При этом выбирай ответ, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

1. Не бойся ошибок!

Известно, что не ошибается только тот, кто ничего не делает. Задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Задания решают разные выпускники, в том числе, учащиеся профильных классов. На практике трудно набрать максимальное количество баллов. Главное, набрать баллы выше минимального порога. Удачи!

**Советы родителям старшеклассников в период экзаменов**

Экзамены - это всегда волнение и переживания… Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья?

1. Посоветуйте перестать себя «накручивать», думая о возможном провале как о конце света. Лучше вместе подумайте, что самое плохое может случиться, если экзамен не будет сдан. Скорее всего, последствия неудачи не так фатальны, как кажется, и другие варианты развития событий всех тоже устроят. В таких случаях, неплохо действует девиз: «Что ни делается - все к лучшему».
2. Чтобы ребенок не волновался, успеет ли он все выучить до часа «Х», помогите ему составить план подготовки к экзамену и следовать ему. Во-первых, он будете четко видеть свои реальные успехи и чувствовать, что держит ситуацию под контролем. А во-вторых, такая система защищает от откладывания из-за волнения серьезных и самых неприятных задач «на потом» в ущерб действительно необходимым.
3. Если из-за переживаний и умственных перегрузок у выпускника нарушился сон, дайте ему легкое успокоительное. Пара таблеток пустырника или валерьянки не помешают и непосредственно перед встречей с экзаменатором. Главное, не переусердствуйте с дозой - иначе ваш «малыш» рискует оказаться слишком сонным для подготовки задания на хорошую оценку.
4. Предложите ребенку написать шпаргалки. Конечно, не призывайте его идти на экзамен в надежде списать. Но наличие в кармане/рукаве/ботинке мелко исписанной бумажки придает уверенности, что если что-то забудется в критический момент, то у него есть «подложенная соломка». Кроме того, в процессе написания «шпоры» он освежит и систематизирует свои знания – но только в том случае, если делает ее сам, а не с вашей помощью.
5. Отвлеките от переживаний физическими нагрузками. Даже несколько минут, потраченные на махание руками и ногами, позволят выпустить пар и дадут немного отдохнуть голове. Отлично, если в доступе есть боксерская груша или просто подушка - пусть нервничающий подросток отлупит ее изо всех сил, почувствует себя победителем, способным справиться с любыми трудностями, не то что с каким-то там экзаменом.
6. Сделайте ему массаж или покажите, как делать его самому себе - даже несколько успокаивающих приемов смогут снять стресс и усталость. Например, кончиками пальцев помассируйте лоб и брови, постепенно направляясь к вискам. Легкими постукивающими движениями пройдитесь по закрытым векам, расслабляя глаза. Проведите несколько раз руками по волосам ото лба к макушке. Напоследок помассируйте ушные раковины.
7. Подготовьте заранее все, что может пригодиться в день экзамена - документы, сумку, шоколадку для поднятия настроения - чтобы в последний момент не пришлось искать глаженую рубашку, паспорт или зачетку. Так и вы, и ребенок будете спокойнее, зная, что он идет на экзамен в полной боевой готовности, не забыв ничего важного.
8. Если есть возможность, пусть он примет душ. Текущая вода отлично снимает физическое и нервное напряжение. Или хотя бы предложите смочить лицо, чтобы остудить эмоции, когда нет времени на полноценную разрядку.
9. Обратите внимание на внешний вид вашего чада. Часто мы слышим: «Встречают по одежке, провожают по уму». В частности, в одежде рекомендуем использовать спокойные цветовые сочетания, умеренность в украшениях. Помогите ему с выбором одежды, чтобы внешний вид вашего чада выражал серьезность, деловой стиль.
10. Не забудьте дать ему с собой в экзаменационную аудиторию бутылочку воды - несколько глотков помогут справиться с пересохшим горлом и дрожащими руками в самый ответственный момент.
11. Быстрый способ снизить градус нервного возбуждения - дыхательные упражнения. Научите ребенка медленно и глубоко вдыхать, расправив грудную клетку и считая до пяти, а потом также выдыхать, пока не полегчает. Размеренные действия и насыщение мозга кислородом помогут одолеть даже приступ паники.

**Помимо этого, постарайтесь:**

- Внушать ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

-  Повышать у ребёнка уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

- Разумно контролировать режим подготовки к экзаменам, чередование занятий и отдыха.

- Обратить внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

- Накануне экзамена обеспечить ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Не делать трагедию из неудачного опыта не сдачи экзамена, если таковое случится. На этом жизнь не заканчивается. На пути к «взрослости» могут встречаться и неудачи. Поддержите ребенка, докажите, что по трудному пути самоопределения он идет не один. Это ощущение придаст ему уверенность в своих силах.

А главное: верьте в своего ребенка! И пожелайте ему ни пуха, ни пера на экзаменах!

*Составитель: О.А. Еремеева, педагог-психолог ОГБУ ДО «МОСТ»*