

Рекомендации психологов перед ЕГЭ:

1. Во время подготовки к ЕГЭ не ссориться с родителями, друзьями и возлюбленными, сократить количество вечеринок, убрать до минимума тяжелую физическую активность и не нужную психическую деятельность.
2. Не пытаться испытывать на себе новые способы подготовки к экзамену, не создавать шпаргалок и «бомб». Не искать готовых ответов в интернете.
3. Избегать любых стрессопатагенных и конфликтных ситуаций. Не менять привычных режимов: питание сон и отдых. В день и главное в НОЧЬ перед экзаменом отдыхать и постараться выспаться. НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ психо-активных веществ, допингов и энергетических напитков.
4. Не нагнетать чувство страха перед ЕГЭ, не преувеличивать его значение. При сильном психическом напряжении необходимо переключить внимание на иную форму деятельности, которая может помочь отвлечься от начинающегося стресса перед экзаменом. Необходимо учитывать интересы и потребности ребенка.
5. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перерыв. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Рекомендации психологов во время ЕГЭ:

1. Будьте внимательны. В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно выполнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
2. Не выкрикивай с места - если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий. Тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с КИМом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).
3. После заполнения бланка регистрации, 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.
4. Если случилась паническая атака, сделай несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. Не торопись, помни: ГЛАВНОЕ НЕ КОЛИЧЕСТВО, А КАЧЕСТВО ОТВЕТОВ.
5. Распределяйте время, две трети всего экзаменационного времени отведите на решение экзаменационных вопросов (часы есть в каждой аудитории), одну треть оставь на проверку и оформление работы. За 10 минут начать переносить ответы с черновика в бланки.
6. Начните отвечать на те вопросы, в знании которых ты уверен, пропуская те, которые могут вызвать долгие раздумья. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Когда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко.
7. Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, примененные в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.
8. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант решения, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
9. Обязательно оставьте время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
10. Стремитесь выполнить все задания, но на практике это не всегда реально - тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных Вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Будьте уверены в себе на 100%! Вы знаете всё, что знаете.

Рекомендации психологов для родителей учеников, сдающих ЕГЭ:

1. Ребенку необходима именно Ваша поддержка. Помогайте «гасить» стрессорные и конфликтные ситуации, создавайте гармоничную зону дома. Не запрещайте играть в компьютер и смотреть телевизор и т.д., но контролируйте время, которое ребенок тратит на отдых. Необходимо создать распорядок. Не мешайте ребенку в самоподготовке.
2. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
3. Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
4. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Помогите распределить темы подготовки по дням. Обеспечьте своему ребенку удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься.
5. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.