Психологическая помощь выпускникам при подготовке к сдаче ЕГЭ.

***Подготовка к экзамену.***

* Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
* Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.
* Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы
* Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

**Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.**

* Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в среднем должно уходить не более 2-х минут).

* Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием.

**Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.**

***Накануне экзамена:***

*Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.*

*В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь Вы будете сидеть на экзамене 4 часа.*

Для учащихся о профилактике

«экзаменационных стрессов».

 Отличие ЕГЭ то традиционного экзамена состоит в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того, чтобы задача стала более реальной, необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно.

***Во время экзамена необходимо:***

**1)** **Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма**. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. **Лучше всего подходит минеральная вода,** т.к. она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. **Можно пить простую чистую воду или зеленый чай**. **Все остальные напитки бесполезны и вредны.**

**2)** Вторая проблема - это **нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий головного мозга**. Если доминирует одно из них- правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ними задачи. **Но можно восстановить гармонию, применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.**

 **3)** Третья проблема - **кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса**. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». **Зевание во время экзамена очень полезно.** **Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющую нижнюю и верхнюю челюсти.** Для того, чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

**4) Самовнушение не помешает, думайте о себе только положительно: «Я умница, я всё сдам!», «Я спокоен и все мои умения проявят себя».**