**Советы школьного психолога учащимся 11-х классов и их родителям в подготовке к ЕНТ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА  ВЫПУСКНИКАМ: КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ**

1.     Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

2.     Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

3.     Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

4.     Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

5.     Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

6.     Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.

7.     Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. ·

8.     Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. ·

9.     Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

10.                 Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

11.                 Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ:** **КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕНТ**

1.     Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2.     Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

3.     Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

4.     Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

5.     Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

6.     Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

7.     Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

8.     **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он** должен отдохнуть и как следует выспаться.

9.     Помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**РЕКОМЕНДАЦИИ  ПСИХОЛОГА  ПЕДАГОГАМ  ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕНТ**

1.     Активно вводите тестовые технологии в систему обучения, но не превращайте систему обучения в однообразные тестовые задания. Во время тестовых тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

2.     В процессе подготовки к ЕНТ используйте  тематические тесты по предмету, что позволит проводить разноаспектную подготовку учащихся, придаст им уверенность. («Я знаю все темы!»)

3.     Ответы по тестам старайтесь анализировать вместе с учащимися, что отработает алгоритм проверки тестовых заданий.

4.     Используйте зачетную и экзаменационную форму проверки знаний. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, но и позволяют более успешно вести себя во время экзамена и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

5.     Ознакомьте учащихся с методикой подготовки и ЕНТ. Это позволит уменьшить стресс на самом ЕНТ.

6.     Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьников анализировать, ориентироваться во времени и уметь его распределить.

7.     Чаще подбадривайте учащихся, настраивайте на успех.

8.     Нужно отказаться от правила - подчеркивать способности одних, неуспехи других.

9.     Относитесь к ребенку любого возраста как к субъекту совместной деятельности.

10.                 Осуществляйте индивидуальный подход на основе понимания особенностей учащегося, его уровня развития, притязаний, представлений и т.п.

11.                 Создавайте на уроке атмосферу успеха, эмоционального благополучия, ценности культуры, знания и здоровья.

**СОВЕТЫ УЧЕНИКАМ: КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТЕСТИРОВАНИЯ**

Вам сообщат необходимую информацию о заполнении бланков. От того, как вы внимательно запомните все правила, зависит ваш успех. **— Во время тестирования.** Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся:

1. Внимательно прочтите вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

2. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены в выборе правильного ответа, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться.

 3. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

4. Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

5. Думайте только о текущем задании! Когда вы делаете новое задание, забудьте всё, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом.

6. Вернитесь к трудным заданиям.

7. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный ответ, а последовательно исключать те, которые не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех.

8. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

9. Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции.