**Подготовка к ЕГЭ**

Система мероприятий по повышению качества подготовки школьников к итоговой аттестации в форме ЕГЭ, несомненно, должна включать в себя **психологическую подготовку** учащихся, а также их родителей. Старшеклассникам может помочь педагог-психолог в приобретении ими навыков саморегуляции и самоконтроля, чувства уверенности в себе и в своих силах. Психологическая подготовка учащихся может осуществляться как в форме индивидуальных консультаций, отдельных групповых занятий, так и в форме элективного курса.

Для того чтобы родители были психологически подготовлены к экзаменационным испытаниям своего ребенка, они должны быть, во-первых, заранее информированы так же, как и старшеклассники, о процедуре проведения ЕГЭ, особенностях подготовки к тестовой форме сдачи экзаменов, о ресурсах Интернет, о результатах пробного внутришкольного ЕГЭ. Просветительская работа может проводиться классными руководителями, учителями-предметниками на родительских собраниях и в форме индивидуального консультирования. Кроме того, родителям необходимо оказать психологическую поддержку и помощь в выборе ими верной стратегии поведения в процессе подготовки ребенка к экзаменам, исходя из его индивидуальных и возрастных особенностей. Соответственно, необходимо, чтобы и учителя-предметники, и классные руководители обладали определенными психологическими знаниями в данной области.

**Как противостоять стрессу?**

Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. Эволюционное значение стресса заключается в том, чтобы физиологически подготовить человека к самозащите. Человеческий организм рефлекторно реагирует на стресс. Происходит выброс адреналина в кровь, повышается мышечный тонус, взгляд становится периферическим, поле зрительного восприятия увеличивается для максимального контроля над пространством вокруг. Следовательно, необходимо учитывать: в стрессовой ситуации становится невозможным просмотр глазами страницы сверху вниз и слева направо, и в момент волнения у ребенка на экзамене возникают проблемы с концентрацией взгляда на листе и быстрым считыванием информации, что, безусловно, мешает успешному выполнению заданий.

 При легком волнении небольшое количество адреналина мобилизует ресурсы организма и может оказывать позитивное тонизирующее воздействие: человек чувствует прилив энергии, его мысли проясняются, он готов к активной деятельности. При сильном волнении, в тот момент, когда человек испытывает страх, излишек адреналина, наоборот, мешает успешной деятельности. В теле возникает чувство скованности, зажатости, напряжения, поскольку повышается мышечный тонус, к тому же учащается пульс, руки-ноги дрожат, мысли путаются, становится трудно сконцентрировать внимание на чем-то конкретном. В связи с этим очевидна необходимость поиска способов снятия у старшеклассников нервно-психического напряжения, которое неизбежно сопутствует экзаменационным испытаниям.

Существуют различные техники, помогающие бороться со страхом, с сильным волнением. Большая их часть направлена на приобретение навыков релаксации – мышечного расслабления, поскольку, проведенные учеными многочисленные исследования позволяют утверждать: существует прямая взаимосвязь между состоянием стресса и мышечным тонусом и, научившись избавляться от избыточного мышечного напряжения, можно уменьшить интенсивность негативных стрессовых эмоций. Когда человек испуган, его мышцы напряжены. Снятие же мышечного напряжения приводит к снижению уровня тревожности - страх отступает.

Иными словами, для того чтобы управлять своими собственными психоэмоциональными состояниями, человек должен уметь управлять своим телом, уметь расслабляться, а это достигается пусть небольшими, но регулярными тренировками.

Научиться релаксации можно, выполняя упражнения с попеременным напряжением и расслаблением различных участков тела: в течение хотя бы 15-20 мин.(но каждый день) сначала напрягать, а затем расслаблять каждую группу мышц, начиная с лицевых и заканчивая пальцами ног, при этом отслеживая разницу между состоянием в теле напряжения и расслабления (по Джекобсону) <http://www.psyend.ru/news-jackobson.shtml>

Другой, более простой способ релаксации – расслабление при помощи создания в воображении приятного образа. Удобно устройтесь, закройте глаза и представьте себя в комфортном для вас, защищенном месте, где вы чувствуете себя безмятежно спокойно (например, на берегу озера или реки, в лесу, в саду, на морском побережье или дома на своем диване). Погрузившись в это состояние покоя, вы почувствуете в теле тепло, мышечное напряжение уйдет. Если каждый вечер по 15-20 минут вы будете заниматься релаксацией, то ваше тело научится расслабляться в нужный момент. Так, в ситуации, тревожной для вас, вы представите ту же картинку, и тело послушно отреагирует на знакомый образ привычным расслаблением, что, соответственно, уменьшит чувство тревоги. Релаксационные упражнения рекомендованы старшеклассникам, их родителям и, разумеется, самим педагогам.

Наукой также установлено, что каждое из полушарий головного мозга по-разному обрабатывает информацию, имея свои области специализации, и интеллектуальная деятельность требует функционирования обоих полушарий. В ходе проведенных исследований было выявлено, что левое отвечает за обработку вербальной информации, логическое мышление (видит не лес, а множество деревьев). Правое же полушарие, напротив, специализируется на интуиции, пространственной ориентации, благодаря ему мы имеем чувство целого (воспринимаем множество деревьев как лес). Парную, координированную работу полушарий  обеспечивает так называемое мозолистое тело -  толстый пучок нервных волокон между правым и левым полушарием. В стрессовой ситуации нарушается проводимость мозолистого тела. Ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а ведомое блокируется, то есть головной мозг полноценно не функционирует. Одним из основных условий для успешного снятия стрессового состояния является развитие мозолистого тела, укрепляющего и объединяющего головной мозг. Нейропсихологами разработаны специальные упражнения - дыхательные, двигательные.   Комплекс упражнений рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6-8 недель до экзамена по 15-20 минут в день. Особенно они показаны мальчикам, так как количество нервных волокон, обеспечивающих межполушарное взаимодействие, у мальчиков меньше, чем у девочек. Это и объясняет тот факт, что стрессоустойчивость у девочек выше. В ситуации экзамена для экстренной помощи достаточно выполнения и одного упражнения. Ниже представлены некоторые упражнения для повышения стрессоустойчивости, активизации и интеграции межполушарных связей, повышения концентрации внимания («Мудрое движение» К.Ханнафорд).

**«Перекрестные шаги»** - это ходьба на месте, когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем правого колена. При этом активизируются одновременно обширные зоны обоих полушарий. Перекрестные шаги – осознанная ходьба, которая способствует сбалансированной активизации нервов **мозолистого тела**. Если выполнять упражнение регулярно, в мозолистом теле увеличивается количество нервных путей, которые более быстро связывают оба полушария и интегрируют их деятельность, что дает возможность выхода на причинно-обусловленный уровень мышления. Перекрестные шаги должны выполняться очень **медленно.** Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга. Это простое движение эффективно для активизации полноценного функционирования мозга.

**«Крюки»** Для выполнения упражнения вначале скрестите лодыжки, как вам удобно. Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перенесите одну руку через другую, соедините ладони, а затем пальцы – «в замок». Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Это сложное перекрестное движение оказывает на мозг такой же интегрирующий эффект, что и предыдущее упражнение, и приводит к сознательной сбалансированной активизации моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга. Делать его можно стоя, сидя или лежа в течение двух-пяти минут.

**«Ленивые восьмерки» для письма** помогают установитьнеобходимый ритмдля улучшения координации«руки-глаза».Надо нарисовать символ «бесконечности» (восьмерка «на боку») на доске или бумаге непрерывающимся движением. Начинайте от центра, затем двигайтесь против часовой стрелки: вверх, влево, и обратно к центру, затем по часовой стрелке вверх, вправо, вниз и вновь к центральной точке. Каждой рукой рисуется пять и более «восьмерок», а затем пять или более – обеими руками вместе. Лучше всего рисовать восьмерки крупно (но в пределах поля зрения), чтобы стимулировать крупные мышцы, и на какой–либо поверхности, чтобы стимулировать тактильную чувствительность. Это действие способствует расслаблению мышц кистей, предплечий и плеч, а также облегчает процесс слежения глазами.

**«Ленивые восьмерки» для глаз** заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим восьмерку (как знак бесконечности) в горизонтальном поле видения. Выставив руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение в форме «восьмерки». Движения должны быть медленными, осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Держите голову прямо и расслабленно. Следите при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке – вправо, вверх и обратно в центр. Движение необходимо повторить, как минимум, по три раза каждой рукой плавными, непрерывными движениями. После этого сцепите руки «в замок», при этом большие пальцы будут направлены вверх, образуя перекрестие X. Сосредоточившись на его центре, проделайте «ленивую восьмерку» двумя сцепленными руками. Упражнение эффективно усиливает наружные глазные мышцы, способствуя развитию нервных сетей, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное и точное моторное слежение, а также устанавливает схемы координации «глаза – руки», «руки-глаза».

Рисунок «ленивой восьмерки» также может быть изображен в трехмерном варианте, приближаясь и удаляясь от глаз. Фигура восьмерки этой версии упражнения повернута на 90°, так что она располагается перпендикулярно к телу. Это упражнение тренирует внутренние мышцы глаз. Начиная от центра зрительного поля, двигайте руку (большой палец направлен вверх) вперед от тела, очерчивая дальнее кольцо «восьмерки», а затем от центра к глазам, очерчивая ближнее кольцо. Это движение также должно быть плавным и медленным, двигаться должны только глаза и рука (вначале - одна, затем- другая, потом обе вместе в позиции «замка»). Люди, которые носят очки, при желании могут их снять. При правильном выполнении вы должны чувствовать максимальное движение мышц обоих глаз. Эти упражнения также снимают усталость глаз, напряжение в мышцах шеи и спины после работы на компьютере.

**«Слон» -** одно из наиболее интегрирующих упражнений. При его выполнении левое ухо прижимается к левому плечу так плотно, чтобы между ними можно держать лист бумаги, затем левая рука вытягивается, как хобот. Колени расслаблены, рука рисует «ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля, идя вверх и влево, против часовой стрелки, а глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполняется медленно сначала левой, потом правой рукой (по 3-5 раз каждой). Это упражнение стимулирует весь вестибулярный аппарат, особенно рекомендуется людям с нарушением концентрации внимания.

 **«Энергетическая зевота»** Необходимо массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава, который находится прямо перед ушным отверстием и соединяет верхнюю и нижнюю челюсть. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных нервов. В состоянии стресса челюсть сжимается и передача импульсов затруднена; это мешает слышать, говорить, читать, напряжение в челюстно-височном суставе отражается на мышлении. Энергетическая зевота, благодаря расслаблению мышц и облегчению функционирования нервов челюстно-височного сустава, улучшает все связанные с ними функции глаз, лицевых мышц, рта, снижает стресс, повышает работоспособность.

**«Энергетизатор» -** упражнение, которое растягивает мышцы корпуса, сопровождается глубоким дыханием, повышающим уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч и способствует усилению тока спинномозговой жидкости в центральной нервной системе. Оно помогает пробудить весь организм, особенно после долгой утомительной работы за компьютером.

Положите руки на стол перед собой. Наклоните подбородок к груди, ощущая растяжение мышц и расслабление плеч. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку. Затем сделайте выдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди. Упражнение, если выполнять его 10-15 минут, стимулирует и повышает концентрацию внимания. Тело совершает движение, активизирующее вестибулярный аппарат, «пробуждает» мозг, расслабляет плечи, что способствует улучшению слуха и увеличивает циркуляцию кислорода, облегчая тем самым функционирование нервной системы.

**Рекомендации выпускнику**

1. Процесс подготовки У нас возникает сильное чувство тревоги, когда мы вдруг осознаем, что экзамены скоро, и впадаем в панику, поскольку объем материала такой, что, как нам кажется, уже нельзя все повторить и хорошо подготовиться. Так мы думаем, попеременно хватаясь то за одно, то за другое, а потом все бросаем: ведь нет смысла готовиться, если все равно не успеешь. В тот момент, когда руки у нас совсем опустились, необходимо вспомнить какие-нибудь мудрые изречения великих: «Дорогу осилит идущий», «Ковыляющий по дороге опередит бегущего, сбившегося с пути» и подобные им, укрепляющие нашу веру в возможность достижения цели. Главное – начать что-то делать и помнить при этом важное правило: нельзя осуществить невозможное и сделать все сразу, а нужно выполнять задуманное поочередно. К примеру, вначале повторим одно правило, один параграф, проявим к нему интерес, будем думать только о нем, а не обо всех остальных, которые нам предстоит повторить. Затем мы перейдем к следующему, и так будем выполнять намеченное нами одно за другим. И постепенно к нам вернется спокойствие и уверенность в собственных силах.
2. Опыт успеха. Вспомним свой, пусть небольшой, успех в любой сфере деятельности, происходившей в классе, на сцене, на футбольном поле, дома, и те приятные чувства, которые сопутствовали этому успеху. Подумаем, что помогло нам, какие наши личностные возможности были задействованы. Быть может, этот позитивный опыт поможет нам и на этот раз. Мы не будем концентрироваться на образах не очень успешной сдачи зачетов, неудачных ответов и ненаписанных контрольных работ, если таковые имеются в нашей памяти. Но мы можем проанализировать причины, лежащие в основе того или иного неуспеха. И если эти причины мы определяем как собственные ошибки и недочеты, а не виним обстоятельства и других людей, то у нас есть реальный шанс все исправить и на этот раз победить.
3. Создание позитивных установок. Изменим свое отношение, рассмотрим экзамен не как некое обязательное и малоприятное событие, которое неизбежно произойдет в конце учебного года, но как прекрасную возможность испытать себя, преодолеть трудности, мобилизовав все свои умственные и физические силы. От подготовки получим удовольствие, поскольку у нас появилась уникальная возможность систематизировать имеющиеся знания по предмету, повторить изученное, а может, впервые открыть что-то для себя и почувствовать свою компетентность. Если удастся преодолеть свою лень, апатию, неуверенность в своих возможностях, нежелание заниматься, то, в итоге все-таки взявшись за учебник, мы испытаем глубокое чувство удовлетворенности и гордости собой. Закроем глаза и представим, что хорошего нам может принести успешная сдача экзамена: например, как мы поразим своим усердием преподавателей и родителей или как мы будем отдыхать со спокойной душой после успешной сдачи экзамена. Возможно, этот образ будет согревать нас и изменит наше отношение как к процессу подготовки, так и к самому экзаменационному испытанию. Создадим позитивные образы более далекого будущего, к которому мы стремимся, и это даст нам силу и уверенность, наполнит энергией, необходимой для достижения поставленной цели.
4. Восстановление сил Организм в период психоэмоционального напряжения истощает свои ресурсы, поэтому, для того чтобы восстановить силы и чтобы отдохнуть во время напряженной умственной работы, мы в перерыве между занятиями выполняем физические упражнения, используем дыхательную гимнастику, совершаем прогулки на свежем воздухе. В это период нам необходим, как никогда, режим сна и правильное питание.

**Не только для маленьких детей**

**«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного паль­ца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**«Кулак—ребро—ладонь».** Ребенку показывают три поло­жения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямлен­ная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 по­вторений моторной программы. Проба выполняется сна­чала правой рукой, затем — левой, затем — двумя рука­ми вместе. При усвоении программы или при затрудне­ниях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**«Лезгинка».** Левая рука сложена в кулак, большой палец от­ставлен в сторону, кулак развернуг пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прика­сается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет­ся смена правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

**«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломас­теру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выпол­нении этого упражнения почувствуете, как расслабля­ются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**«Ухо—нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

***Советы родителям:***

***Как помочь детям подготовиться к экзаменам***

* 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.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто лучше Вас не знает Вашего ребенка и не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* ***И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.***

***Советы выпускникам:***

***Как подготовиться к сдаче экзаменов. Подготовка к экзамену:***

* Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
* Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй 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.
* 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. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
* Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
* Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны еще и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
* Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
* Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
* Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

***Накануне экзамена***

* Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Необходимо выспаться как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
* В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
* Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

***Во время тестирования***

В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква "а". Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

***Тактика выполнения тестирования.***

* ***Сосредоточься!*** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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.
* ***Торопись не спеша!*** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
* ***Начни с легкого!*** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
* ***Пропускай!*** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* ***Читай задание до конца!*** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
* ***Думай только о текущем задании!*** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.
* ***Исключай!*** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном- двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
* ***Запланируй два круга!*** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
* ***Проверь!*** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки.
* ***Угадывай!*** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
* ***Не огорчайся!*** Стремись выполнить все задания, но не расстраивайся, если это не удается сделать. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.