***Универсальные советы повышения эффективности***

***тактики выполнения заданий в ходе ЦТ***

******

* **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 тексте 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 тех 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, чтобы успеть пробежать глазами и 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 как можно больше заданий, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для отличной оценки.

***Психологическая подготовка к экзаменам и ЦТ***

****

 Каждому человеку на протяжении своей жизни приходится сдавать экзамены (первое собеседование при поступлении в первый класс, первое прослушивание, первая олимпиада, соревнование, даже первое свидание тоже в некотором роде экзамен). Так что хотим мы этого или не хотим, но вся наша жизнь – сплошные экзамены. Это, конечно, волнение, переживания, стрессы. Однако – это подготовка к будущей взрослой, более ответственной жизни.

 Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение?

 Уместно вспомнить, что тревожность – естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Часто тревожность является полезной. Если человек начал волноваться – это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают на экзамене. Простейший пример: накануне экзамена сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но… стоит взять билет и сосредоточиться на вопросах, как все вдруг «всплывает», становится четким и понятным. Однако здесь важен один нюанс: в пустой голове ничего не всплывет и не родится. К любому экзамену – необходимо готовиться – и чем лучше будет подготовка, тем меньше будет тревожность. Один из главных способов снизить тревожность – начать действовать.

***Техники самовнушения***

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу…», «я могу…» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения. Например:

* Все будет нормально!
* Я уже чувствую себя лучше!
* Я владею ситуацией!
* Без сомнения, я справлюсь!

***Саморегуляция эмоционального состояния***

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

***Техники снятия напряжения, тревожности***

* + - 1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз.
			2. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:
* найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
* положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
* попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;
* найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
* слегка помассируйте кончик мизинца.

***Техники визуализации***

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

* 1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
	2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.
	3. Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.
	4. Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими.

***Правила самоорганизации внимания***

******

* Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий вас ничего не отвлекало (визиты товарищей, телефонные звонки).
* Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изученный материал. Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел.
* Если сосредоточить внимание на изучаемом материале мешают волнение, тревога, то читайте изучаемый материал вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, читайте изучаемый материал про себя.
* Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий так же способствует сохранению устойчивого внимания.

Активность вашего внимания и умственной деятельности повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды и т. п. или негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.

Необходимо принимать во внимание, что даже самый интересный материал, самая интересная лекция самыми внимательными людьми непрерывно воспринимается не дольше 7 – 8 минут, после чего обязательно наступает кратковременное переключение внимания.

При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. В этот перерыв можно расслабиться с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать, сделать несколько ритмичных упражнений.

Когда вы начинаете испытывать во время подготовки напряжение, сильную усталость можно использовать следующие приемы:

* остановиться, сделать паузу в работе;
* выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
* подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
* опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
* постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т. п.

***Как лучше всего запоминать материал***

 **Секрет магической «семерки».**

Психологи раскрыли секрет магической «семерки». Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи.

**Ищите связи.**

В материале могут быть следующие связи:

**а) смысловые.** Текст, в котором одна мысль логически предопределяет следующую за ней, запоминается сравнительно легко. Поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл текста, увидеть логические связи между абзацами, параграфами, главами;

**б) структурные.** Психологические эксперименты показали, что при запоминании логически не связанных между собой слов (терминов, иностранных слов) важное значение имеет их расположение на листе, объединение в группы (например, цифр в номере телефона) и даже в какие-либо фигуры. Подчеркивайте, обводите нужное, используйте сокращения, группируйте слова, которые начинаются с одной буквы.

 **Используйте ассоциации.**

Для того чтобы легко запомнить какие-либо списки, данные в точной последовательности, придайте им смысловую структуру. Придумайте с первыми буквами, слогами или словами связанные предложения. Все с детства помнят считалочку про цвета радуги: "Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан", а вот астрономы придумали себе другую считалочку, чтобы запомнить последовательность планет. "Морской Волк Замучил Молодого Юнгу, Совершенно Утомив Несчастного Подростка" - Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон.

**Как повторять?**

Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и т.д.

**Конспектирование.**

Оказывается, текст можно очень сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

***Уважаемые родители выпускника!***

***Ваш сын или дочь участвуют в ЦТ***

* **Почему они так волнуются?**
	+ - * сомневаются в полноте и прочности своих знаний
* сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание
* испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.
* бояться неопределенной, незнакомой ситуации.
* испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин в той или иной степени может

влиять на состояние вашего ребенка.

* **Чем вы можете помочь ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЦТ?**

**Вы можете:**

* собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.

- проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку и верить в силы ребенка:

* Откажитесь от упреков, доверяя ребенку;
* Если школьник хочет заниматься под музыку, не препятствуйте этому, договорить только, чтобы эта музыка была без слов
* участвовать в подготовке к ЦТ.
* обсудите, какой учебный материал нужно повторить, составьте план подготовки.
* вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок»- основная подготовка к экзамену должна приходиться на первую половину дня, если «сова»- то на вечер.
* проведите репетицию письменного экзамена (ЦТ). Установите продолжительность подобного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
* организовать режим (именно родители помогут эффективно организовать время и распределить силы при подготовке к ЦТ).
* во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
* договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена, он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и вовремя ляжет спать. Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти *на подготовку организма,* а не на приобретение знаний.