**Тактика поведения на экзамене**

1. В аудитории внимательно осмотритесь, постарайтесь почувствовать себя максимально комфортно, насколько это возможно, выпрямитесь, почувствуйте свое дыхание. Вспомните приемы релаксации и борьбы со стреесом. Эти несложные действия позволят лучше сосредоточиться на решении задач.
2. Внимательно прочитайте вопросы. Уделите этому больше внимания, чтобы точно понять, что требуется сделать в задании.
3. Прочитайте все вопросы и задания. Это позволит оценить их сложность и определить время, необходимое для выполнения.
4. Сначала бегло пройдите по всему тесту, отвечая только на то, что вы точно знаете. Очень быстро вы решите примерно треть вопросов.
5. Затем пройдитесь по вопросам еще раз, стараясь разрешить более сложные вопросы, требующие логики и размышлений. Этот процесс займет у вас больше времени, и число ваших ответов возрастет.
6. Дальше остановитесь и дайте себе 1-2 минутную передышку. Осознайте, что вы за короткое время ответили на значительное количество вопросов и поэтому обязательно справитесь и с остальными.
7. Во второй части экзамена переходим к вопросам, на которые у вас нет готового ответа.

Что же делать, если вопрос показался вам очень трудным, и вы, на первый взгляд, не знаете, как на него отвечать? В первую очередь, не паниковать!

***Первый способ работы*** заключается в использовании информации из смежных областей знаний. Дело в том, что большая часть нужной информации уже хранится в вашей голове, но в разбросанном, неконцентрированном виде, и ваша задача заключается в том, чтобы собрать воедино необходимые сведения.

***Второй способ* – визуализация**.

Постарайтесь максимально отчетливо вспомнить ту страницу учебника, в которой вы встречали данный материал. Расслабьтесь и включите зрительное воображение. Очень часто при таком подходе удается воспроизвести в памяти страницы учебника, и ее часть, где вы ранее видели нужную формулу или рисунок.

***Третий способ* – подключение логики.**

Сделав предположение о верности какого-то варианта, логически продолжите это предположение и посмотрите, не вызовет ли оно какие-либо противоречия с основными понятиями или фактами данной науки? Если в итоге получается несуразность, значит, исходный посыл был неверен, и следует выбрать другой вариант ответа.

***Четвертый способ* - метод исключения.**

Начинайте откидывать самые невероятные варианты ответов, и оставшейся вопрос будет правильным.

Если вы не знаете, после исключения невозможных вариантов все равно не можете выбрать правильный ответ, примените *пятый способ* - действуйте наугад. Например, после исключения двух маловероятных ответов, у вас осталось два варианта. В этом случае шансы угадать правильно составляют 50%, а это значит, что половина случайно выбранных ответов окажется правильными.

 *И, наконец, последнее – никогда не отступайте и боритесь до конца.* Пока вы думаете, вспоминаете, придумываете, стараетесь, все познавательные процессы активны, у вас остаются реальные шансы верно ответить на вопросы. Поэтому до конца используйте время, отведенное на подготовку к ответам, оставив 30 минут на просмотр выбранных вариантов и перенос ответов на бланк.

**Рекомендации по выполнению заданий ЕГЭ**

* **Будь внимателен!**

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 запомнишь все правила, зависит правильность твоих ответов. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

* **Сосредоточься!**

После заполнения бланков регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись, не спеша!

* **Начни с легкого!**

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься.

Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм, и вся твоя энергия 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. 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»).

* **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.

* **Проверяй!**

Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

* **Не огорчайся!**

Стремись выполнить как можно больше заданий, но помни, что на практике выполнить все безупречно - нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для отличной оценки.

 **Желаю Вам удачи и успеха!**

**Ваш психолог Гончарова Т.Н.**

Статья составлена по материалам сайта http://4ege.ru