# Советы психолога

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

**Советы выпускникам**

* ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.  
  
Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**Некоторые полезные приемы**

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](http://www.ege.edu.ru/ru/main/rules_procedures/) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](http://www.ege.edu.ru/ru/main/blanks/) тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе "Советы родителям" (см. ниже).

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

**Рекомендации по заучиванию материала**

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Советы родителям

* Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

**Поведение родителей**

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

**Организация занятий**

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами [проведения ЕГЭ](http://www.ege.edu.ru/ru/main/rules_procedures/) и [заполнения бланков](http://www.ege.edu.ru/ru/main/blanks/), [особенностями экзамена](http://www.ege.edu.ru/ru/main/rules_procedures/) поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.  
В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

**Питание и режим дня**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

\* Материалы подготовлены на основе книг Ф.Йейтса "Искусство памяти"; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. "Хорошая память на каждый день", бесед с лучшими российскими психологами и педагогами, а также собственного родительского опыта.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С ОВЗ ПРО ЕГЭ

* Выпускники с ограниченными возможностями здоровья, в том числе дети-инвалиды, инвалиды также могут выбрать ЕГЭ как форму государственной итоговой аттестации в соответствии с Порядком проведения ГИА по образовательным программам среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 24.12.2013 №1400).

**Кто относится к выпускникам с ограниченными возможностями здоровья**

Согласно Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 «Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий». Таким образом, выпускнику, имеющему ограниченные возможности здоровья, для получения права выбора формы государственной итоговой аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) необходимо обратиться в территориальную (окружную) ПМПК.

После получения соответствующего заключения ПМПК Ваш ребенок получает право выбора формы государственной итоговой аттестации и вместе с Вами определяет, какие экзамены он будет сдавать и в каком формате (ЕГЭ или ГВЭ). Обращаем Ваше внимание, что ни школа, в которой обучается Ваш ребенок, ни ПМПК не имеют права определять форму государственной итоговой аттестации Вашего ребенка без Вас или за Вас. Школа обязана принять Ваше заявление с перечнем предметов и выбранной формой сдачи, а ПМПК определяет наличие или отсутствие у выпускника ограниченных возможностей здоровья.

Напоминаем, что заявление в школу с перечнем экзаменов и формами их сдачи Вы должны сдать не позднее 1 марта текущего года. Для того чтобы понять, есть ли у Вашего ребенка право выбора между ЕГЭ и ГВЭ и определиться с формой сдачи экзаменов, необходимо получить соответствующее заключение ПМПК.

Не откладывайте обращение в ПМПК на последние дни!

**Особенности проведения ЕГЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья**

Государственная итоговая аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

Это означает, что при проведении итоговой аттестации в зависимости от имеющихся у выпускника ограниченных возможностей здоровья предусмотрены: меньшая наполняемость аудиторных помещений, увеличение продолжительности экзамена, присутствие ассистентов, наличие специального оборудования и т.п.

Подробная информация о требованиях к аудитории и оборудованию на пунктах приема экзаменов содержится в методических рекомендациях Рособрнадзора

**Особенности проведения ГВЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья**

Государственный выпускной экзамен проводится, как правило, на базе образовательной организации, в которой обучался выпускник.

На основании заключения ПМПК по согласованию с родителями (законными представителями) образовательная организация может организовать проведение государственного выпускного экзамена для выпускника с ограниченными возможностями здоровья на дому.

При проведении государственного выпускного экзамена для выпускников с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены: увеличение продолжительности государственного выпускного экзамена на 1,5 часа; присутствие в аудитории ассистента, оказывающего выпускникам с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей, в частности, помогающего выпускнику занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором; возможность использования необходимых технических средств.

В продолжительность государственного выпускного экзамена не включаются перерывы для проведения необходимых медико-профилактических процедур для выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

Подробная информация [о порядке организации и проведения ГВЭ](http://www.edu.ru/db-mon/mo/data/d_09/m70.html).

**Поступление в вуз выпускников с ограниченными возможностями здоровья**

При поступлении в ВУЗы лица с ограниченными возможностями здоровья при подаче заявления предоставляют по своему усмотрению оригинал или ксерокопию документа, подтверждающего ограниченные возможности их здоровья.

Таким образом, заключение ПМПК, полученное выпускником до 1 марта, необходимо будет представить в приемную комиссию ВУЗа.

Выпускник с ограниченными возможностями здоровья, имеющий результаты ЕГЭ, поступает на общих основаниях по конкурсу. То есть выпускные/вступительные экзаменационные испытания выпускник проходит один раз и по результатам ЕГЭ поступает или не поступает в ВУЗ.

Выпускник с ограниченными возможностями здоровья, который выбрал госдарственную (итоговую) аттестацию в форме государственного выпускного экзамена (не имеющий результатов ЕГЭ), сдает экзаменационные испытания дважды: в образовательной организации сдает ГВЭ, а в ВУЗе проходит вступительные испытания, проводимые ВУЗом самостоятельно.

Обращаем Ваше внимание на то, что заключение ПМПК не освобождает Вашего ребенка от государственной (итоговой) аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) и не дает никаких льгот при поступлении в ВУЗ!

Прилож.1

**Правила и процедура проведения ЕГЭ**

Время начала ЕГЭ по всем общеобразовательным предметам 10.00 часов по местному времени.

По прибытии в ППЭ все участники ЕГЭ должны:

Явиться  в  ППЭ  в  день  и  время,  указанные  в  пропуске на ЕГЭ,  имея при себе:

* пропуск на ЕГЭ, выданный при регистрации на сдачу ЕГЭ (заполненный и зарегистрированный);
* документ, удостоверяющий личность (далее – паспорт); при отсутствии паспорта в период дополнительных сроков проведения ЕГЭ в июле участник ЕГЭ на экзамен не допускается;
* гелевую или капиллярную ручку с черными чернилами;
* дополнительные устройства и материалы, используемые по отдельным предметам, в соответствии с перечнем, ежегодно утверждаемым Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки (далее – Рособрнадзор).

Получить от организаторов ЕГЭ (далее – организаторов) информацию о том, в какой аудитории будет проходить экзамен.

Подойти к организатору, ответственному в аудитории, в которой будет проходить экзамен, и зарегистрироваться у него, предъявив паспорт.

**ВО ВРЕМЯ РАССАДКИ В АУДИТОРИИ ВСЕ УЧАСТНИКИ ЕГЭ ДОЛЖНЫ:**

В сопровождении организатора пройти в аудиторию. На рабочем месте должны быть только паспорт, пропуск на ЕГЭ, ручка и разрешенные для использования дополнительные материалы. Лишние вещи в аудитории располагаются на специально выделенном для этого столе.

Занять место, указанное организатором. Меняться местами без указания организаторов запрещено.

При раздаче комплектов экзаменационных материалов все участники ЕГЭ должны:

* внимательно прослушать инструктаж, проводимый организаторами в аудитории;
* обратить внимание на целостность упаковки доставочных пакетов с индивидуальными комплектами экзаменационных материалов перед вскрытием их организаторами;
* получить от организаторов запечатанные индивидуальные комплекты с вложенными в них КИМами, бланком регистрации, бланками ответов № 1 и № 2.

***Примечание.*** Письменная часть ЕГЭ по иностранным языкам включает в себя раздел «Аудирование», все задания по которому (инструкции, тексты, паузы) полностью записаны на аудионоситель. Организатор должен настроить воспроизведение записи таким образом, чтобы слышно было всем участникам ЕГЭ.

Получить от организаторов черновики.

Вскрыть по указанию организаторов индивидуальные комплекты.

Проверить количество  бланков ЕГЭ и КИМов в индивидуальном комплекте и отсутствие в них полиграфических дефектов. В случаях обнаружения лишних (или недостающих) бланков ЕГЭ и КИМов, а также наличия в них полиграфических дефектов необходимо сообщить об этом организаторам, которые обязаны полностью заменить индивидуальный пакет с дефектными материалами.

**ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ БЛАНКА РЕГИСТРАЦИИ И БЛАНКОВ ОТВЕТОВ ВСЕ УЧАСТНИКИ ЕГЭ ДОЛЖНЫ**:

Внимательно прослушать инструктаж по заполнению области регистрации бланков регистрации, бланков ответов и по порядку работы с экзаменационными материалами;

Под руководством организаторов заполнить бланк регистрации и области регистрации бланков ответов № 1 и 2.   
  
**ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА ВСЕ УЧАСТНИКИ ЕГЭ ДОЛЖНЫ:**

После объявления организаторами о времени начала экзамена (время начала и окончания экзамена фиксируется на доске) приступить к выполнению экзаменационной работы.

Выполнять указания организаторов.

Во время экзамена запрещается:

* разговаривать;
* вставать с места;
* пересаживаться;
* обмениваться любыми материалами и предметами;
* пользоваться мобильными телефонами, иными средствами связи, электронно-вычислительной техникой, как в аудитории, так и во всем ППЭ на протяжении всего экзамена;
* пользоваться справочными материалами кроме тех, которые указаны в  п. 2.3.1. настоящей инструкции;
* ходить по ППЭ во время экзамена без сопровождения.

***Примечание.*** При нарушении настоящих требований и отказе от их соблюдения  организаторы совместно с уполномоченным представителем государственной экзаменационной комиссией (далее – ГЭК) вправе удалить участника ЕГЭ с экзамена. В данном случае организаторы совместно с уполномоченным ГЭК составляют, акт об удалении участника ЕГЭ с экзамена. На бланках и в пропуске проставляется метка о факте удаления с экзамена.  
Экзаменационная работа такого участника ЕГЭ направляется на проверку вместе с экзаменационными работами остальных участников ЕГЭ данной аудитории.

Участники ЕГЭ могут выходить из аудитории по уважительной причине (в туалет, в медицинскую комнату) только в сопровождении одного из организаторов или дежурных по этажу, предварительно сдав бланки ЕГЭ ответственному организатору по аудитории.

В случае возникновения претензии по содержанию КИМов сообщить об этом организатору. Претензии вносятся в протокол проведения ЕГЭ в ППЭ с указанием номера варианта КИМа, задания и содержания замечания (решение о корректности задания и об изменении баллов в случае признания задания некорректным принимается на федеральном уровне).

*При  нехватке  места  для  записи  ответов  на  задания  в  бланке ответов № 2:*

Участник ЕГЭ может попросить у организатора в аудитории дополнительный бланк ответов № 2. При этом организатор вписывает его номер (размещенный под штрих кодом) в специально отведенное поле в основном (предыдущем) бланке ответов № 2.

Ответы, внесенные в дополнительный бланк ответов № 2, будут проверяться только в том случае, если основной бланк ответов № 2 заполнен полностью. В противном случае, ответы, внесенные в дополнительный бланк ответов № 2, оцениваться не будут.

**ПО ОКОНЧАНИИ ЭКЗАМЕНА ВСЕ УЧАСТНИКИ ЕГЭ ДОЛЖНЫ:**

Сдать:

* бланк регистрации;
* бланки ответов № 1 и № 2, в том числе дополнительный бланк ответов № 2;

***Примечание.*** Организаторы в аудитории ставят в бланке ответов № 2 (в том числе на его оборотной стороне) и в дополнительном бланке ответов № 2 прочерк «Z» на полях бланка, предназначенных для записи ответов в свободной форме, но оставшихся незаполненными.

* черновик и КИМы.

При сдаче материалов предъявить организаторам свой пропуск.

***Примечание.*** Ответственный организатор в аудитории фиксирует в пропуске количество сданных бланков, ставит свою подпись, а также печать образовательного  учреждения, в котором проводится ЕГЭ, либо штамп «Бланки ЕГЭ сданы». Печать или штамп может также ставиться на выходе из ППЭ.

По указанию организаторов покинуть аудиторию и ППЭ.

***Примечание.*** Допускается досрочная сдача экзаменационных материалов у стола организаторов, которая прекращается за пятнадцать минут до окончания экзамена.

По истечении времени экзамена организаторы самостоятельно собирают экзаменационные материалы.

По окончании сбора экзаменационных материалов организаторы в аудиториях в присутствии участников ЕГЭ пересчитывают бланки регистрации, бланки ответов   № 1, № 2, в том числе дополнительные бланки ответов № 2 и запечатывают их в специальные доставочные пакеты.