**Рекомендации по психологической подготовке к ЦТ.**

**Советы родителям**:

• Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

• Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

• Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и "сорваться". Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

• Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

• Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

• Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

• Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

• Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, сыр, орехи, курага, шоколад, бананы и т.д. стимулируют работу головного мозга.

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

• Не критикуйте ребенка после экзамена.

**Рекомендации по психологической подготовке к ЦТ.**  
**Советы выпускникам**

**Подготовка к экзамену**:

• Подготовьте место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, тетради, карандаши и т.п.

• Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность).

• Составьте план занятий. Определите, кто вы - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используйте 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.

• Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

• Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

• Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

• Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).

• Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думай о том, что не справишься с заданием.

• Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

**Рекомендации по психологической подготовке к ЦТ.**  
**Советы выпускникам**

**Накануне экзамена.**

• С вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением "боевого" настроя.

• В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования.

**Перед началом тестирования**.

• В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

**Во время тестирования.**

• Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

• Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого!

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

• Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

• 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.

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

• Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!