2018 ЕГЭ
ВЫБОР БУДУЩЕГО!

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

2018 год

Как справиться с психологическими сложностями
и успешно сдать экзамены

Я сдам ЕГЭ!

2018 ЕГЭ
ВЫБОР БУДУЩЕГО!

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

Дорогие друзья!

Предлагаем вам вместе разобраться с тем, как правильно настроиться, готовясь к экзаменам, и успешно сдать ЕГЭ. Здесь вы можете найти полезную информацию о том, как готовиться к ЕГЭ и как правильно действовать во время экзамена. Мы собрали для вас самую главную информацию и кратко изложили ее:

Что такое ЕГЭ ... 2

Полезные интернет-ресурсы о ЕГЭ ... 4

ЕГЭ и твои возможности: что ЕГЭ дает тебе ... 8

ЕГЭ и твои возможности: что ЕГЭ требует от тебя ... 10

ЕГЭ и выбор профессии ... 12

Что не надо делать на ЕГЭ ... 16

Как действовать на ЕГЭ ... 18

Как готовиться к ЕГЭ в 5–9 классах ... 20

Как готовиться к ЕГЭ, если ты учишься в 10–11 классе ... 24

Если у тебя нет проблем с успеваемостью ... 30

Если у тебя есть проблемы с успеваемостью ... 32

Приемы быстрого освоения материала ... 34

Мини-тест на ведущий тип восприятия ... 36

Как справиться с волнением на ЕГЭ ... 38

Что делать, если ты не сдал ЕГЭ ... 42

Что такое сопротивление и что с ним делать ... 44

Как говорить со взрослыми о ЕГЭ ... 48

В заключение: главные правила успеха на ЕГЭ ... 50

Несколько слов для родителей ... 52

Что такое ЕГЭ

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) является основной формой государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования, которую должны пройти выпускники российских школ после окончания 11 класса, а также формой вступительных испытаний для приёма в вузы России.

Обязательными для получения аттестата экзаменами являются русский язык и математика. Остальные предметы сдаются по выбору.

Главные особенности ЕГЭ

При проведении **ЕГЭ используются контрольные измерительные материалы** (КИМ) - это комплексы заданий стандартизированной формы. А для оформления ответов на задания разработаны специальные бланки.

ЕГЭ проводится по единому расписанию, которое ежегодно утверждается приказом Министерства образования и науки Российской Федерации. Экзамены проходят в три этапа: досрочный, основной и дополнительный (сентябрьский).

ЕГЭ проводится в специально оборудованных пунктах проведения экзаменов (ППЭ), которые, как правило, размещаются в школах. Чтобы исключить нарушения правил проведения ЕГЭ, экзамен проводится в присутствии независимых наблюдателей, во время ЕГЭ ведется видеонаблюдение. Поэтому не стоит пытаться нарушить установленные правила, воспользоваться шпаргалкой или мобильным телефоном, получить подсказку от другого участника – все это будет замечено, а нарушителя ждет удаление с экзамена и аннулирование его результата.

В текущем году вузы принимают результаты **ЕГЭ 2014, 2015, 2016, 2017** и **2018** года.

Полезные интернет-ресурсы о ЕГЭ

При подготовке к экзаменам, стоит, прежде всего, обратить внимание на сайт Рособрнадзора (www.obrnadzor.gov.ru) и официальный информационный портал единого государственного экзамена (www.ege.edu.ru) – там в первую очередь публикуется информация о ЕГЭ, которая так или иначе может быть интересна будущим участникам.

Чтобы разобраться, что ждет вас на экзамене по конкретному предмету, рекомендуем обратиться к сайту разработчиков экзаменационных материалов ЕГЭ – Федерального института педагогических измерений (ФИПИ) (www.fipi.ru), где содержится много полезной информации.

Для понимания того, как нужно выполнять экзаменационную работу, следует в первую очередь ознакомиться с демонстрационными версиями контрольных измерительных материалов (КИМ) ЕГЭ по предметам этого года (http://www.fipi.ru/ege-i-gve-11/demoversii-specifikacii-kodifikatory). Они помогут составить представление о структуре будущих КИМ, количестве заданий, их форме и уровне сложности. Кроме того, в демонстрационном варианте приведены критерии оценки выполнения заданий с развернутым ответом. С ними важно ознакомиться, чтобы понимать требования к полноте и правильности записи ответа.

Полный перечень вопросов и тем, которые могут встретиться на экзамене, приведен в кодификаторе элементов содержания и требований к уровню подготовки выпускников. Его можно использовать при составлении плана повторения материала перед экзаменом.

Также на сайте ФИПИ есть Открытый банк заданий ЕГЭ **(http://www.fipi.ru/content/otkrytyy-bank-zadaniy-ege),** где размещены несколько десятков тысяч заданий, используемых при составлении вариантов КИМ ЕГЭ по всем учебным предметам. Он поможет сориентироваться в экзаменационном материале и потренироваться в выполнении типовых заданий.

Кстати, на этом же сайте есть Открытый банк заданий ОГЭ (9 класс), а также тренировочные задания для учеников с ограниченными возможностями здоровья.

Ты можешь присоединиться к группе ЕГЭ в социальной сети «В контакте»: **(https://vk.com/osokoru)** или группе Рособрнадзора **(https://vk.com/obrnadzorru),** где будущие участники экзамена и их родители могут задать интересующие их вопросы.

На Youtube-канале Рособрнадзора **https://www.youtube.com/user/rosobrnadzor** ты можешь найти множество видео, в которых даются рекомендации по подготовке к ЕГЭ по различным предметам и другие.

Полезные телефоны

Горячая линия Рособрнадзора по вопросам ЕГЭ **+7 (495) 984 89 19** – здесь ты или твои родители могут задать вопросы о ЕГЭ. Наиболее часто задаваемые вопросы и ответы на них ты можешь увидеть здесь, тут много полезного: **http://www.ege.edu.ru/ru/classes-11/Q_and_A/**
Телефон доверия ЕГЭ: **+ 7 (495) 104 68 38** – сюда можно и нужно обращаться с информацией о любых нарушениях во время проведения экзамена.

Если у тебя возникают какие-то психологические сложности при подготовке к ЕГЭ и тебе не с кем посоветоваться, ты можешь воспользоваться Единым общероссийским телефоном доверия для детей и подростков: **8 (800) 200 01 22** – здесь все анонимно

ЕГЭ и твои возможности: что ЕГЭ дает тебе

ЕГЭ – это экзамен, успешные результаты которого (по математике и русскому языку) позволят тебе получить аттестат о среднем общем образовании, а также предоставить их при поступлении в вуз

По результатам ЕГЭ ты можешь подать документы в пять вузов на три специальности в каждом, то есть, у тебя 15 вариантов, и ты сможешь выбрать из них самый желанный. Кстати, ты можешь подать документы в вуз по электронной почте

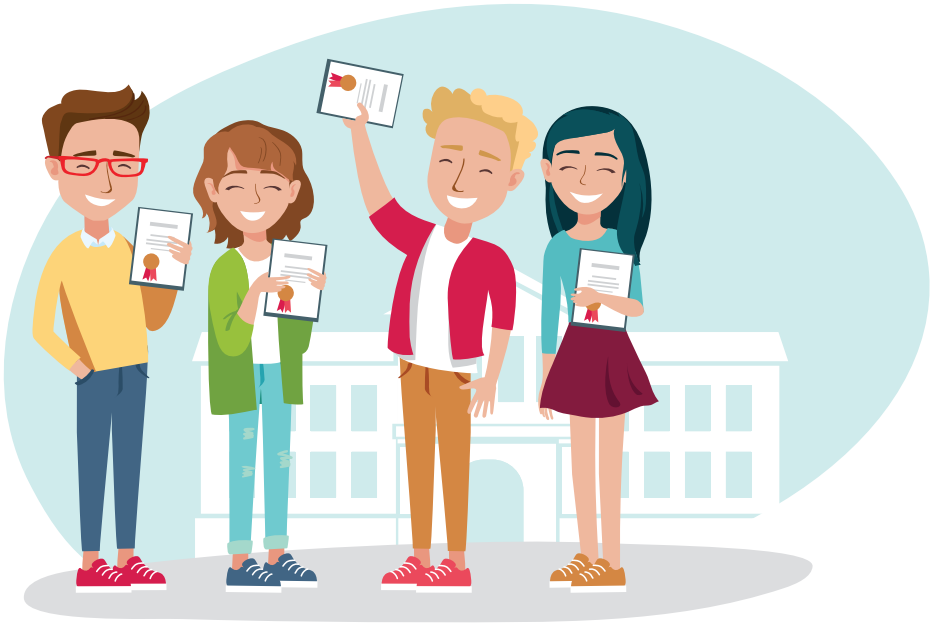
У тебя есть возможность научиться тому, как сдавать ЕГЭ: на протяжении обучения в школе ты время от времени выполняешь задания, подобные тем, что получишь на ЕГЭ. Можно отлично натренироваться сдавать ЕГЭ!

Ты выбираешь часть учебных предметов, по которым будешь сдавать ЕГЭ – значит, как только ты с этим определишься, ты сможешь целенаправленно действовать, чтобы подготовиться к экзамену

Ты можешь учитывать свои пожелания к будущей профессии и готовиться к ЕГЭ по нужным для поступления предметам

Объективность оценивания твоих результатов ЕГЭ защищена законом. Никто из проверяющих не будет знать, чью именно экзаменационную работу он проверяет. Это защищает тебя от пристрастного отношения и коррупции

К тому же у тебя есть возможность оспорить выставленный балл в ходе процедуры апелляции, если ты не согласен с мнением проверяющих экспертов.



ЕГЭ и твои возможности: что ЕГЭ требует от тебя

ЕГЭ – стандартизованный экзамен, и проходить его будут тысячи выпускников. Что тебе надо знать о самом себе, готовясь к ЕГЭ и сдавая его? Что от тебя потребуется? Попробуй ответить на эти вопросы сам(а). Получилось ли у тебя дать ответ? Если нет, прочти текст дальше.

Если ты больше всего думал(а) о том, как ты учишься, возможно, тебе будет полезно узнать о том, как эффективно и быстро осваивать информацию – советы на странице 34.

Если ты больше всего думал(а) о своем характере и эмоциях, возможно, тебе будет особенно полезно прочитать раздел о том, как справиться с напряжением на ЕГЭ – советы на странице 38.

Если ты злишься, когда думаешь о ЕГЭ, возможно, тебе будет полезно почитать о том, как разговаривать о ЕГЭ со взрослыми – советы на странице 48.

ЕГЭ – это экзамен, в котором ты участвуешь не просто как ученик, а как личность. Ты будешь пользоваться не только своими знаниями и способностью рассуждать и анализировать материал, но и своей волей, умением сосредоточиться, совладать с эмоциями и распоряжаться временем.

- Каковы твои знания и умение работать с информацией
- Умеешь ли ты побудить себя делать то, что тебе делать не хочется
- Внимательный ли ты человек и способен ли к самоконтролю
- Как ты обычно справляешься с сильными эмоциями и чувствами
- Удается ли тебе успевать сделать то, что ты запланировал(а) на день

Честно оцени себя по этим пунктам, поставив себе или оценку (от 1 до 5), или уровень (высокий, средний, низкий). Что тебе поможет, а что может осложнить ЕГЭ?

Готовясь к ЕГЭ, учитывай свои возможности: свои достоинства и то, что приводит тебя к ошибкам. И правильно прикладывай усилия.

О том, как это сделать, ты узнаешь на страницах с 18 по 39 и на странице 48.

ЕГЭ и выбор профессии

Для поступления на определенное направление в вузе надо сдавать ЕГЭ по профильным предметам. Поэтому, обдумывая выбор предметов для ЕГЭ, учитывай свои предпочтения в будущей профессии.

Для начала

Найди на сайтах вузов список предметов, которые требуются для поступления на интересующую тебя специальность. Разные вузы могут требовать набор результатов ЕГЭ по разным учебным предметам для поступления. Кроме того, в каждом вузе свой проходной балл. Он меняется ежегодно

Познакомься со списком предметов, по которым сдается ЕГЭ. Раздели их для себя на три группы: те, которые ты ни в коем случае сдавать не хочешь; те, по которым твоя готовность (знания и желание) сдавать ЕГЭ самая высокая; и все остальные. Посмотри, совпадают ли требования по выбранной тобой специальности и твоя готовность сдавать ЕГЭ по определенным предметам. Если да, тебе может быть интересна информация о том, как готовиться к ЕГЭ, если у тебя нет проблем с успеваемостью – советы на странице 30. Если нет, тебе будет полезна информация о том, как готовиться к ЕГЭ, если у тебя есть трудности в обучении – советы на странице 32

Сделай для себя список тех предметов, по которым ты будешь сдавать ЕГЭ, учитывая твои интересы и твои знания

Продумай основные (самые желанные) и запасные варианты: куда ты можешь поступить, имея результаты ЕГЭ по выбранным тобой предметам. Предварительно оцени привлекательность разных вариантов. Например, посмотри навигатор абитуриента, сайты вузов, отбери те, на поступление в которые ты можешь претендовать, проверь наличие у них государственной аккредитации, сравни специальности, почитай на сайтах вузов об особенностях обучения. Если есть возможность, посети дни открытых дверей или пообщайся со студентами интересных тебе вузов, прочти отзывы выпускников, посмотри страницы вузов в социальных сетях. Это поможет тебе лучше представить будущее обучение

Во все годы обучения в школе используй возможности для получения дополнительных баллов, которые учитываются вузами при поступлении. Их дают твои индивидуальные достижения: ты сдал(а) нормы ГТО, имеешь аттестат с отличием, победы в олимпиадах, творческих конкурсах, спортивные достижения, принимал(а) участие в волонтерской деятельности. Вузы могут дать дополнительные баллы за итоговое сочинение. Собирай свое портфолио и используй все свои сильные стороны. Это может сыграть тебе на пользу при приеме в вуз

Если ты еще не выбрал профессию

Познакомься с несколькими правилами

Выбор **твоей** будущей профессии – это **твоя** задача. Взрослые часто хотят помочь тебе в этом или даже принять решение за тебя. Если у тебя такая ситуация, прочитай советы о том, как общаться со взрослыми о ЕГЭ – на странице 48

Чтобы сделать правильный выбор, надо **уметь выбирать.** Тренируй в себе это умение, сравнивай достоинства и недостатки объектов, ситуаций, людей. Выбирай – вместо того, чтобы пассивно соглашаться или по привычке спорить

Стремись понять свои ценности и интересы. Подумай, что для тебя **самое ценное**, какие сферы жизни и какая информация тебе **интересна**. Совсем ничем интересоваться невозможно, если про тебя такое говорят или ты сам(а) так думаешь о себе, скорее всего, твои интересы просто непонятны остальным. Чтобы связать их с профессией, ты можешь проконсультироваться у психолога в школе или самостоятельно пройти профориентационные тесты

Выбор профессии – это ответ на вопросы **где, чем и почему** ты будешь заниматься после окончания школы. Попробуй как можно более ясно ответить себе на них. Помни, что ЕГЭ – это один из шагов для достижения твоей цели

Что не надо делать на ЕГЭ

Существуют одинаковые для всех правила поведения на ЕГЭ. Исполнять их надо обязательно. За нарушение правил поведения на ЕГЭ выпускник может быть удален с экзамена. Твои враги на ЕГЭ – это любые попытки списать или воспользоваться интернетом или мобильной связью; нарушения тишины; разговоры с другими учениками; попытки что-то передать другому человеку или взять у него что-то; попытки принести любой запрещенный предмет. Нельзя ходить по кабинету и пересаживаться на другое место.

Поэтому

- Не бери с собой на экзамен ничего, кроме того, что разрешено
- Не пытайся использовать шпаргалки или мобильные устройства
- Внимательно слушай организатора, даже если хорошо знаешь правила
- Не переговаривайся с другими участниками. Если у тебя возникнут вопросы или понадобится выйти, подними руку и дождись, чтобы к тебе подошел организатор

- Чем больше ты знаешь о процедуре ЕГЭ, тем легче тебе будет во время экзамена действовать в своем обычном темпе и не делать ошибок из-за волнения. Поэтому узнай о ЕГЭ все, что для тебя важно. Познакомься с информацией о ЕГЭ на специальных сайтах (страница 4). Внимательно слушай, когда учителя рассказывают о правилах и процедуре ЕГЭ. Задавай учителям те вопросы о ЕГЭ, которые тебя волнуют
- Не трать силы на то, чтобы найти готовые ответы к ЕГЭ. Их нет. Подобные предложения – это жульничество и попытка нажиться на твоей тревоге, а также нарушение закона

Как действовать на ЕГЭ

Конечно, ЕГЭ требует от тебя эмоциональной устойчивости. О том, как справиться с волнением, ты можешь прочитать на странице 38. Чтобы правильно распределить время и успешно справиться с процедурой ЕГЭ, помни такие правила:

- На ЕГЭ ты выполняешь такие же задания, какие много раз делал(а) в школе. **Ты это умеешь.** Главное – **сосредоточься на деле**
- **Выспись накануне**
- Когда сядешь за парту, постарайся **устроиться максимально удобно**. Мысленно скажи себе подбадривающие слова, например: «Я это умею. Я справлюсь»
- **Внимательно читай задания**. Дочитывай задание до конца. Дочитав, еще раз прочитай и пойми, о чем спрашивается: очень важно правильно понять вопрос
- **Начинай работу с самых простых** для тебя заданий. Выполни сначала то, что можешь сделать быстро
- Если есть задания, на которые ты пока не знаешь ответа, **не трать** на них **время**. Ты наберешь баллы на тех заданиях, которые тебе понятны

- Действуй в таком темпе, как ты привык(ла) на уроках. Не торопи себя, но и не задерживайся слишком долго на одном задании. Если ты чувствуешь, что выполнить задание не получается, переходи к следующему. Лучше вернешься к нему тогда, когда остальное будет выполнено
- Когда доделаешь работу, отдохни 1–2 минуты и **проверь себя**. Сначала проверь себя, двигаясь **с конца бланка к началу** (в обратном порядке по сравнению с тем, как ты выполнял задания). Это связано с тем, что внимание похоже на физическую силу: оно истощается по мере выполнения дела. Поэтому начни проверку с последних заданий – там твое внимание могло снизиться

Как готовиться к ЕГЭ, если ты учишься в средней школе (5–9 классы)

Если ты еще учишься в 5–9 классе, у тебя много времени до ЕГЭ. Используй это время правильно. Учиться хорошо легче, чем учиться плохо. Главное – правильные учебные привычки.

Найди собственные причины успешно учиться. Не все уроки одинаково интересны, не на всех тебе легко, не все учителя тебе нравятся. Но в учебе ты можешь проявить свою индивидуальность и ум, развивать силу воли, быть по-настоящему самостоятельным, конкурировать и сотрудничать с ровесниками, становиться все более интересным и зрелым человеком

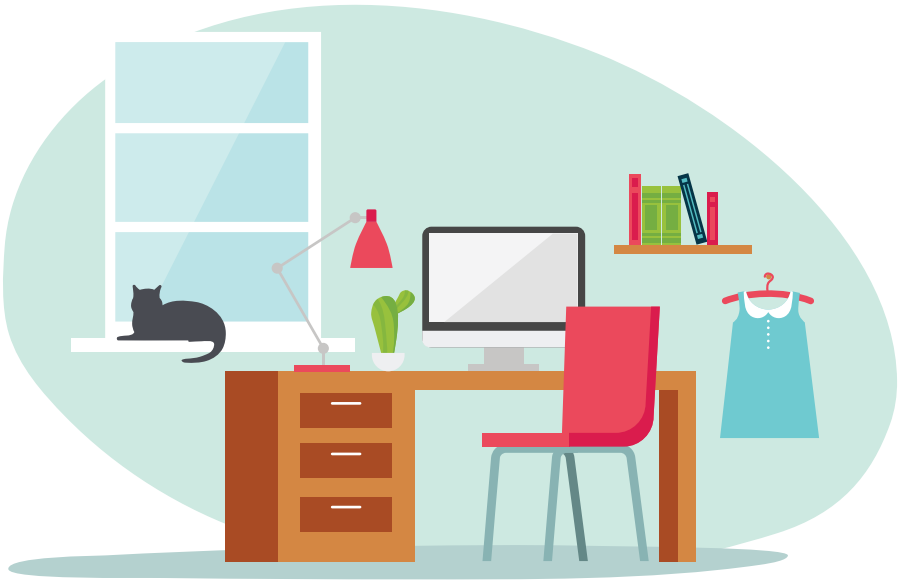
Ставь свои цели на уроках. Используй урок для того, чтобы в чем-то развиваться, тренировать какой-то навык. Старайся чаще отвечать вслух, аргументируй свои мысли, используй в ответах основные понятия, законы, правила, которые изучаешь на уроке – так они легче тебе запомнятся, их не придется зубрить

Не бойся трудностей. Честно признай, если у тебя есть какие-то проблемы в учебе. Не сваливай вину на других, вместо поиска виноватых пойми, в чем проблема, и ищи пути ее решения. Ставь себе конкретные цели в учебе: пусть это будет что-то, что ты сможешь сделать в ближайшие две недели, что сможешь сделать сам или с очень небольшой помощью со стороны и что хотя бы немного превышает твой теперешний уровень

Запоминай и накапливай свой опыт преодоления трудностей. Это поможет тебе быть эмоционально устойчивым и уверенным

Оценивай себя сам: важнее не отметка, которую тебе поставили, а то, что ты приобрел(а), делая какое-то задание

Заходи на сайты, где даются **тренировочные задания** для ОГЭ, ЕГЭ и другие учебные тесты. Пробуй свои силы, выполняя задания по тем темам, которые уже изучал. Главное сейчас не результат, а умение работать с учебным заданием. Кроме того, делая такие задания, ты можешь увидеть, в каких областях у тебя есть пробелы в знаниях



Русский язык и математика – предметы, по которым ЕГЭ обязательно сдается. Если у тебя есть сложности с их изучением, начинай заниматься дополнительно. Ты можешь делать это в школе на дополнительных занятиях, а можешь сам начать заниматься по учебникам за прошлые годы обучения: бери их в библиотеке, снова читай, выполняй по два-три задания в день. Так ты сможешь наверстать все упущенное. Так можно самому заниматься по любым школьным предметам

Когда читаешь **большой объем текста**, используй правила работы с ним – советы на странице 34

Знакомься с миром профессий. Возможно, твой выбор профессии поменяется несколько раз за годы обучения в школе. Но уже сейчас старайся понять, что в мире тебе интересно, какие профессии соответствуют твоим способностям и склонностям

Если ты не можешь понять, к чему у тебя есть способности, подумай, **чему ты быстро учишься и что делаешь хорошо**. Это и есть указатели твоих способностей. Может быть, ты легко находишь контакт с людьми, быстро осваиваешь новую технику, без затруднений понимаешь карты и символы, любишь рассуждать, ловко двигаешься, творчески видишь мир, чутко воспринимаешь несправедливость. Все это поможет тебе понять, чем тебе стоит заниматься в жизни

Как готовиться к ЕГЭ если ты учишься в средней школе (5–9 классы)

Если тебе нужна **помощь семьи или учителей** в том, чтобы быть успешным в учебе, помни, что многое в диалоге зависит от того, каким тоном ты что-то скажешь, сумеешь ли дослушать собеседника до конца, говоришь ли о себе правду, можешь ли понять, кто за что отвечает в твоем обучении. Например, учитель отвечает за то, что дает на уроке, но только ты отвечаешь за то, как ты воспользуешься этим. Если взрослые говорят тебе что-то, что вызывает у тебя злость или обиду, подумай, ты так реагируешь на то, в какой форме они это говорят, или на содержание их слов

Как готовиться к ЕГЭ, если ты учишься в 10–11 классе

Учитывай, что **для того, чтобы успешно сдать ЕГЭ, надо: готовиться к экзамену** (осваивать учебный материал, повышать имеющийся уровень знаний, заставлять себя заниматься); **быть готовым сдавать экзамен** (владеть базовыми знаниями по предмету, понимать тип задания и знать алгоритм работы с ним, уметь выражать свои мысли); **владеть навыками эмоциональной саморегуляции** (не поддаваться тревоге, уметь успокоиться, концентрироваться на деле). Конечно, есть разница между подготовкой к ЕГЭ в 10 и 11 классе, в основном, в темпе подготовки. Но дальнейшие рекомендации исходят из главных задач в подготовке к ЕГЭ и будут полезны тебе на всем протяжении старшей школы:

Главное правило - **действуй на пользу себе**

Учитывай, что ЕГЭ придется сдавать в любом случае

Оцени имеющееся в твоем распоряжении время. Помни, что тебе нужно подготовиться к нескольким экзаменам

Подумай, **могут ли родители чем-то помочь тебе в подготовке**. Нужно ли тебе, чтобы родители купили тебе какие-то пособия? Хочешь ли ты, чтобы кто-то из семьи помогал тебе освоить или проверить какие-то твои учебные навыки? Не жди, пока взрослые решат это за тебя, прояви инициативу, поговори с ними о том, какую помощь ожидаешь от них. Некоторые советы об этом есть на странице 48

Учись осмысленно. Обрати внимание на то, что ты делаешь для того, чтобы усвоить знания на уроке и что делаешь для того, чтобы не усвоить

Используй свои возможности, чтобы понять материал с первого раза, на уроке. Веди записи в тетради. Записывай все термины, правила и законы. Задавай вопросы учителям. Старайся быть активным на уроках, так ты будешь больше усваивать, а зубрить придется меньше. **Все то, что ты понял(а), тебе не нужно учить наизусть – ты уже этим владеешь**

Контролируй себя: **не нужно бессмысленного посещения урока. Ставь свою собственную цель на уроке.** Например: использовать время урока для того, чтобы тренировать навык аргументации своей точки зрения; чтобы правильно использовать научные термины; чтобы проверить свои знания; чтобы потренироваться действовать, несмотря на волнение

Готовься к ЕГЭ регулярно. В психологии доказано: навыки формируются благодаря их частому повторению, а не благодаря длительности занятия. **Так что лучше решать каждый день по одному уравнению, чем изредка заниматься ими по 3–4 часа подряд**

Учитывай свои способы запоминания. Кто-то в запоминании опирается на зрение, кто-то на слух, кто-то на ощущения. Ты можешь найти короткий тест о том, что подходит больше тебе, на странице 36. Когда тебе надо запомнить главные понятия, формулы или факты, используй все это: делай короткие яркие записи и схемы, произноси вслух, напиши несколько раз на листе и пальцем на воздухе, проговори, двигаясь по комнате

Готовься с учетом того, каков твой уровень знаний по предмету. Проверяй свой уровень знаний сам(а). Возьми учебники по тем предметам, по которым планируешь сдавать ЕГЭ. Открой учебник на тех страницах, где вы занимались неделю назад. Попробуй выполнить любое задание оттуда. Получилось? Тогда перелистни на следующую тему и снова проверь себя. Не получилось? Листай назад, до того материала, с которым ты справляешься. Начинай подготовку к экзамену с того места, где у тебя есть твердые знания. Возьми, если нужно, учебники за прошлые годы, иди на дополнительные задания к учителям, смотри разбор заданий ЕГЭ в интернете, попроси родителей найти тебе репетитора или подготовительные курсы, но не пускай ситуацию на самотек

Как готовиться к ЕГЭ если ты учишься в 10–11 классе

Проверь, знаешь ли ты типы заданий и алгоритм их выполнения, можешь ли их опознать: найди любой список заданий по предмету (из пробного экзамена, из задачника, из интернета) и скажи про каждый: «это задание на...», «чтобы его выполнить, надо...»

Планируй время занятий по самоподготовке к ЕГЭ. Выдели время на подготовку, желательно ежедневное. Оно может быть небольшим, но даже 15 минут ежедневно помогут тебе двигаться вперед. **Учитывай свою работоспособность**: кому-то легче заниматься сразу после школы, кому-то вечером. Ты лучше всех знаешь, когда у тебя наиболее эффективно получается работать. Используй это время для занятий

Правильно отдыхай. Лучший отдых от умственного труда – это физическая активность и творчество: прогулки, спорт, танцы, хобби, изготовление чего-то своими руками, общение с питомцами и т. п. Компьютер, телевизор и плеер утомляют мозг и не дают ему отдохнуть. Уменьши эти занятия на время подготовки к экзаменам

Если ты очень общительный человек, тебе может быть легче готовиться в группе. Предложи друзьям заниматься время от времени вместе. Разбирайте задания, задавайте друг другу вопросы, сравнивайте свои ответы

Обращайся к учителям, если ты что-то не понимаешь или у тебя есть другие проблемы в подготовке. Каждый учитель старших классов может дать ценные советы о подготовке к ЕГЭ. Поэтому ты можешь поговорить об этом с любым учителем, которому ты можешь доверять

Поговори с выпускниками прошлых лет, кто уже сдал ЕГЭ. Задай им все вопросы, которые тебя беспокоят

Проверь, взял ли ты на себя то, что зависит от тебя. Например, оплатить курсы могут родители, но действительно чему-то научиться на курсах можешь только ты сам. Сколько часов занятий осталось, зависит от расписания и режима, но как использовать эти часы – зависит от тебя. Проверь, не мешаешь ли ты сам себе

Будь честным. Подумай, говоришь ли ты правду тем, кто участвует в твоей подготовке к экзамену: учителям, родителям, друзьям. Если нет, то подумай, действительно ли это тебе помогает

Как готовиться к ЕГЭ если ты учишься в 10–11 классе

Дополнительные советы: если у тебя нет проблем с успеваемостью

Если ты учишься успешно, это говорит о том, что ты умеешь правильно пользоваться своими способностями. Это очень важный навык. Обрати внимание на несколько советов, они помогут тебе проявить себя на ЕГЭ максимально хорошо:

1. Создавай вокруг себя среду, которая поможет тебе поддерживать высокий уровень знаний. Читай дополнительные источники по предмету, по которому будешь сдавать ЕГЭ. Активно работай на уроках. Отвечая, давай развернутый ответ, используй научные термины, приводи аргументацию, по возможности называй тип задания, которое ты выполняешь. Время от времени смотри свои тетради за прошлые годы обучения. Принимай участие в олимпиадах и проектной работе – даже если ты не займешь призовые места, это пойдет пользу твоим знаниям и твоему портфолио

2. Попроси учителей рассказать, какие ошибки чаще всего допускают на ЕГЭ по тем предметам, которые ты сдаешь. Потренируйся, выполняя задания этих типов

3. Используй пробные экзамены как источник знаний о самом себе. Обрати внимание на то, что тебе было легко и на то, какие ошибки ты допустил(а). Попробуй понять причину ошибок: это незнание (и тогда у тебя еще есть время позаниматься) или эмоции (спешка, волнение, неспособность переключиться с одного задания на другое). Если тебе помешали эмоции, тренируй свою способность справляться с экзаменационным стрессом: как можно чаще отвечай на тех уроках, где испытываешь тревогу или где у тебя самые строгие учителя, выполняй учебные тесты в интернете за короткое время, осваивай навыки преодоления волнения – страница 38

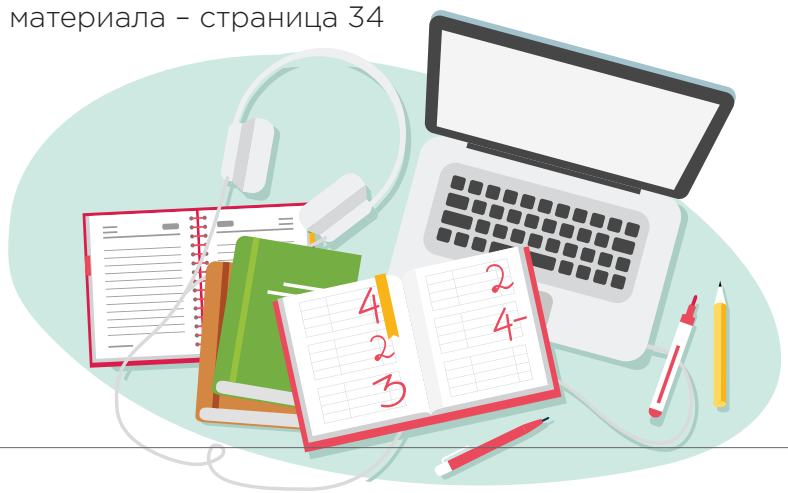
4. Постарайся несколько раз пройти пробные ЕГЭ – их организует не только школа, но и другие образовательные учреждения. Это поможет тебе быть готовым к реальному экзамену

Дополнительные советы: если у тебя есть проблемы с успеваемостью

Плохие оценки не означают, что ты глупый человек. Скорее всего, они говорят о том, что когда-то ты упустил(а) часть школьной программы, что сказывается до сих пор, или у тебя есть какие-то эмоциональные сложности, влияющие на учебу. Чтобы успешно справиться с ЕГЭ, обрати внимание на такие правила:

1. С сегодняшнего дня начинай заниматься
2. Сократи до минимума, а лучше вообще откажись от похитителей времени: социальных сетей, блуждания по интернету, видеоигр, телевизора
3. Выбери, на каких заданиях по каждому учебному предмету тебе сосредоточиться. Если у тебя большие пробелы в знаниях, не пытайся освоить весь материал, а научись выполнять те типы заданий, которые точно будут на ЕГЭ. Например, на математике это вычисления и преобразования, квадратные уравнения; на русском языке – части речи, правила пунктуации. Если не можешь выбрать типы заданий сам(а), спроси у учителей, они могут дать правильные советы
4. Занимайся ежедневно, выполняя хотя бы 2–3 задания выбранных типов по каждому предмету из тех, по которым будешь сдавать ЕГЭ

5. Делай задания по образцу. Например, на уроках записывай все, что пишут на доске, пытайся сам(а) сделать такое же задание. Посмотри разбор заданий ЕГЭ нужного типа в интернете или в пособии, попробуй сделать это же задание сам(а) по памяти. Выполни еще 2–3 похожих задания
6. Используй прием «Три раза»: выполни одно и то же задание (например, реши одно и то же уравнение) три раза в день. Время между первым и вторым, вторым и третьим разом может быть любое, на твое усмотрение
7. Старайся добиться хотя бы небольших успехов в учебе по сравнению с тем уровнем, который есть у тебя сейчас.
8. Если твои друзья не поддерживают твое желание заниматься, не обсуждай это с ними и не пытайся их переубедить. Главное – помоги себе сдать ЕГЭ
9. Прочитай раздел про приемы быстрого освоения материала – страница 34



Приемы быстрого освоения материала

“3...” **«Три предложения»**: в конце каждого урока мысленно повтори его содержание в трех предложениях – это самый быстрый способ улучшить свои знания и успеваемость, запоминать и понимать учебный материал

“5П” **«Пять П»**: если тебе надо запомнить и проанализировать большой текст, используй пять шагов, название каждого шага начинается на букву П:

1 П – прочитай текст
2 П – придумай к нему вопросы
3 П – подчеркни самые важные слова
4 П – перескажи текст, опираясь на подчеркнутые слова
5 П – прочитай текст второй раз, проверь себя

Опора на ведущий тип восприятия информации: сделай маленький тест на странице 36. Если твой ведущий тип восприятия – зрение, то как можно чаще смотри на учебный материал, просматривай учебник, повесь на виду листы с записанными главными формулами, понятиями, правилами и исключениями из правил, рисуй схемы, а вспоминая материал, пытайся увидеть его перед глазами. Если ведущий тип восприятия – слух, как можно чаще проговаривай учебный материал, записывай и читай вслух и про себя основные понятия, формулы, правила и исключения из правил, надиктуй на диктофон материал, который трудно запоминаешь, и время от времени слушай его, а вспоминая материал, пытайся назвать все, что ты слышал и говорил по этой теме. Если ведущий тип восприятия - осязание, то как можно больше заданий делай на практике, изготавливай собственные памятки и схемы, пиши на воздухе понятия, формулы, правила и исключения из правил и произноси их, двигаясь, а вспоминая материал, пытайся воспроизвести то, что ты уже делал с подобными заданиями

Использование вопросов: задавай себе вопросы по изученному и отвечай на них. Старайся ответить кратко и ясно

Двигайся от общего к частному: сначала повтори основные понятия, идеи и правила, потом добавь детали и исключения, потом конкретные примеры

Мини-тест на ведущий тип восприятия

Выбери только один вариант из предложенных.

Представь, что тебе пришло смс. Что ты представил(а)?

А экран телефона, на котором высветилось сообщение

Б ты слышишь звуковое оповещение о сообщении

В ты держишь в руках телефон

Изобрази кошку. Как ты это сделаешь?

А нарисуешь кошку

Б помяукаешь или замурлычешь

В изобразишь как двигается кошка

Какая твоя первая ассоциация со словом «гроза»?

А темные тучи, прозрачные капли дождя, сверкающие молнии

Б шум дождя, грохот грома

В сырость, мокро, свежо

Представь дискотеку. Что ты представил(а)?

А яркие танцующие люди, полумрак, особенное освещение

Б громкая ритмичная музыка

В ты двигаешься, танцуешь, у тебя хорошее настроение

Какие слова ты сказал(а) бы о море тому, кто еще не видел моря?

А оно сине-зеленое, с одного его берега не виден другой

Б море шумит, это звук успокаивающий и приятный

В море теплое, можно качаться на волнах, там другие запахи

Посчитай, сколько у тебя ответов А, Б и В.

Если у тебя **больше ответов А**, твой главный канал восприятия – **зрение**

Если у тебя **больше ответов Б**, твой главный канал восприятия – **слух**

Если у тебя **больше ответов В**, твой главный канал восприятия – **осязание**

Учитывай свой ведущий тип восприятия, когда готовишься к экзаменам – это поможет тебе более эффективно запоминать и понимать материал.

Как справиться с волнением на ЕГЭ

В первую очередь, надо понимать, что от волнения на экзамене никто не застрахован. Например, анализ ошибок, которые появляются на ЕГЭ, показывает, что очень часто эти ошибки «глупые» - несуразные, по невниманию, волнению, а не по незнанию, то есть, такие, которых можно было бы избежать. Для того чтобы избежать таких ошибок, познакомься с правилами, которые помогают быстро справиться с волнением на ЕГЭ.

До экзамена

Перед экзаменами высыпайся, максимально сократи время пребывания в социальных сетях и в видеоиграх, побольше двигайся и бывай на свежем воздухе, не сиди на диете - тебе важно быть в хорошем физиологическом состоянии. Это поможет твоему мозгу наиболее успешно функционировать на экзамене

Исследуй свое волнение, пойми его. Чего именно ты боишься, что вызывает у тебя наибольшее беспокойство? Ты это с кем-то обсуждал(а)? Проговори вслух свои страхи, скажи, о чем переживаешь. Попробуй оценить, не преувеличены ли твои опасения. Продумай и обсуди с кем-то, кому ты доверяешь, свои действия на случай провала на ЕГЭ – некоторые советы об этом ты найдешь на странице 42

Обрати внимание на то, что у тебя уже есть какие-то собственные проверенные, знакомые способы, позволяющие взять эмоции под контроль. Вспомни учебные ситуации или события в личной жизни, когда ты испытывал(а) сильное волнение. Удавалось ли тебе хотя бы немного успокоиться? Что этому помогало? Тебе надо отвлечься или, наоборот, сосредоточиться? Как ты справляешься с тревогой на контрольных? Поможет ли тебе, если ты выйдешь, немного пройдешься, умоешься? Вспомни все способы, которые ты используешь для снижения волнения

Контролируй свой внутренний диалог, то есть то, каким тоном и что именно ты говоришь самому себе. Часто волнение связано с очень критическим и недобрым внутренним диалогом. Вспомни, что ты мысленно говоришь себе, если сталкиваешься с неудачей. Ты себя ругаешь, осуждаешь? Говоришь себе «не обращай внимания»? Оба эти способа не конструктивны. Вместо этого мысленно поддержи себя: признай, что тебе тяжело, мысленно скажи что-то доброе в свой адрес, поддержи сам(а) себя. Если сразу не получается сменить содержание внутреннего диалога с собой, меняй сначала скорость, громкость, тон своей внутренней речи. Пробуй сказать себе что-то привычное мягче, ласковее, внимательнее. Будь на своей стороне.

На экзамене

Если ты начал(а) волноваться, используй экспресс-приемы успокоения

Ты можешь использовать один или несколько приемов. Потренируйся до экзамена – используй эти приемы в ситуациях волнения, чтобы ты запомнил(а) их и легко смог(ла) применить на ЕГЭ.

Резко поверни голову направо.
Этот прием активизирует левое полушарие мозга, отвечающее за логику, анализ, рассуждение

Используй медленное дыхание на 12 счетов:
считай про себя до 12; на 1, 2, 3, 4 делай долгий вдох (как будто собираешься нырнуть в воду); на 5, 6, 7, 8 – задержи дыхание; на 9, 10, 11, 12 – медленный выдох. Сделай так 3–4 раза.

Сильно-сильно сожми кулаки и разожми их.
Повтори это 2–3 раза

Чередуй быстрое моргание и закрывание и расслабление глаз

Переключи внимание на какой-то предмет:
выбери взглядом любой предмет в кабинете. Мысленно назови его («это ручка»), перечисли 5 любых его признаков («тонкая, твердая, прозрачная, моя, черная») и его функцию («письменная принадлежность»)

Что делать, если ты не сдал ЕГЭ

Конечно, об этом даже думать не хочется. Но обдумать некоторые варианты действий на этот случай надо.

Во-первых

Ты можешь выбрать какие-то варианты поступления, для которых хватит твоих баллов. Если твои результаты оказались ниже порогового уровня, ты можешь действовать как девятиклассник - пойти в техникум или колледж. Если специальность в колледже или техникуме такая же, как в вузе, то после окончания средне-специального учебного заведения ты можешь поступить в вуз, даже не сдавая ЕГЭ. Если ты сдал ЕГЭ выше порогового уровня, но не на том уровне, как требует желаемый вуз, ты можешь посмотреть, какие вузы примут тебя на бюджетное отделение с твоими баллами. Вполне возможно, что найдутся варианты, которые тебя устроят

Во-вторых

Ты можешь посвятить следующий год подготовке к пересдаче ЕГЭ. Как можно чаще проходи тренировочные ЕГЭ, это очень помогает подготовке. Используй время себе на пользу

В-третьих

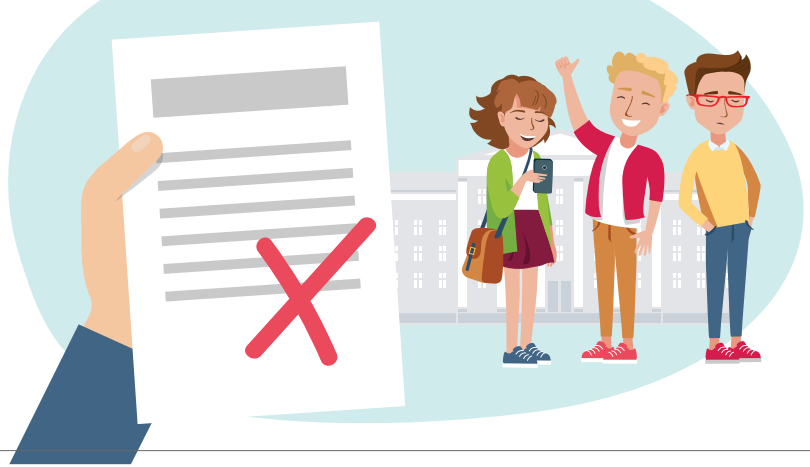
Ты можешь начать работать. Это даст тебе хороший жизненный опыт, заработок, поможет лучше справляться с трудностями и понять, чем ты хочешь заниматься в жизни. Если твои профессиональные предпочтения остались такими же, как в 11 классе, обязательно готовься пересдать ЕГЭ

Если тебя призовут в армию

Не паникуй. Почитай советы о том, как к этому подготовиться, например, на сайте **https://army-blog.ru/10-sovetov/** или **https://moi-portal.ru/articles/277205-10-pravil-budush-chemu-prizyvniku/**
Посоветуйся с теми, кто уже отслужил. Верь в себя и уважай себя. Отслужив в армии, ты станешь взрослее и сильнее

Наконец

Не замыкайся в себе. Обсуди свои переживания с любым близким человеком. Если ты не хочешь доверять это кому-то из знакомых, ты можешь воспользоваться телефоном доверия – посмотри страницу 5



Что такое сопротивление и что с ним делать

Если ты понимаешь, что ЕГЭ – это важное событие, но никак не можешь заставить себя начать готовиться по-серьезному, может быть, тебе мешает сопротивление. Сопротивление – это психологический механизм, который срабатывает, если ты считаешь, что тебе что-то навязывают, или если ты пытаешься защититься от каких-то неприятных чувств – стыда, вины, страха.

Сопротивление в подготовке к ЕГЭ проявляется в том, что ты:

- Откладываешь начало подготовки, все время находишь другие дела, чтобы не заниматься
- Плохо себя чувствуешь, когда надо начать заниматься
- Делаешь все очень медленно
- Постоянно отвлекаешься
- Забываешь о необходимых шагах, например, пойти на дополнительное занятие, найти пособие, попробовать сделать тест в интернете

Причины сопротивления могут быть в том, что:

- Ты думаешь, что все равно не добьешься успеха
- Тебя кто-то пугает, говоря о ЕГЭ, давит на твое чувства страха
- Ты или кто-то из тех, с кем ты говоришь о ЕГЭ, обсуждает только его плохие стороны
- Никто не говорит с тобой о ЕГЭ в спокойном деловом тоне
- Тебя постоянно принуждают заниматься, ты не обладаешь никакой степенью свободы в подготовке

- Ты не видишь своих целей, связанных с ЕГЭ
- Ты очень не хочешь тратить свободное время на подготовку
- Ты слишком много думаешь о будущем, и эти мысли плохие

Что делать, если это происходит в твоей жизни:

- Сформулируй свою главную цель в отношении ЕГЭ. Что такое «успешно сдать ЕГЭ» для тебя? Это может быть любая цель, главное, чтобы она отражала твои истинные чувства и планы
- Подумай и произнеси вслух, кому нужен твой успех на ЕГЭ
- Прочитай раздел о том, как общаться со взрослыми о ЕГЭ – страница 48
- Найди как можно больше информации о ЕГЭ, чтобы видеть его с разных сторон
- Действуй в настоящем. Представления о будущем могут сильно отвлекать тебя от реальных полезных действий. Не пугай себя, не фантазируй о своих провалах, а вернись в то, что происходит прямо сейчас
- Формируй у себя привычку ежедневно добиваться хотя бы крошечного успеха в подготовке. Даже если ты просто что-то читаешь, повторяешь или делаешь 1–2 задания, это уже работает на тебя

- Помни правило «слона можно съесть по кусочкам». Ты не справишься сразу с огромной задачей (не «съешь слона» за один раз), но можешь достичь цели, разделяя ее на маленькие этапы, каждый из которых можно выполнить за один день
- Помни правило «сначала лягушка». «Лягушка» — это самая противная работа, которую надо сделать. Начинай с нее, иначе сопротивление будет только усиливаться
- Дай взрослым увидеть, что ты осмысленно действуешь в области подготовки к ЕГЭ. Если ты отлыниваешь, обязательно найдется хоть один взрослый, кто будет на тебя давить, пытаясь помочь тебе. Так что принуждай себя сам(а), помни, что результат без труда невозможен
- Правильно строй свой режим. Наличие свободного времени зависит от того, умеешь ли ты действовать целенаправленно и быстро, а не от того, готовишься ли ты к ЕГЭ. Возьми себе за правило успевать за день сделать то, что нужно, и то, что приятно. Выдели время на подготовку к ЕГЭ хотя бы 4 раза в неделю. Начиная заниматься, произнеси вслух свои чувства (например: «Мне очень не хочется, но надо») и приступай к делу. В это время не включай музыку, телевизор, не открывай посторонние сайты в интернете, не сиди в социальных сетях. Используй экспресс-приемы подготовки – например, со страницы 34

Как говорить со взрослыми о ЕГЭ

Взрослые не всегда могут правильно показать, что они о тебе заботятся. Не суди их слишком строго – они тоже беспокоятся и пытаются дать тебе то, что, по их мнению, может тебе помочь. Общаясь с ними, придерживайся правил:

1. Помни, что главная цель общения – обмен информацией и эмоциями. В общении со взрослыми пытайся понять, что именно они тебе хотят сказать и что при этом чувствуют. Задавай вопросы об этом, если взрослый повторяет одно и то же, но непонятно зачем
2. Обращай внимание не на форму, а на содержание того, что тебе говорят
3. Обращай внимание на форму, в которой ты высказываешься. Может быть, ты слишком резко, туманно или нервно говоришь, и это только ухудшает твой контакт с собеседником
4. Не отшучивайся
5. Если тебе неприятен тон, которым с тобой говорят, сразу среагируй на это. Используй «Я-сообщения», говори о себе, а не о взрослом, например: «Я тоже переживаю», а не «Не нервничай»
6. Говори правду о том, что ты думаешь, чувствуешь и делаешь по поводу подготовки к ЕГЭ

7. Помоги взрослым найти правильные цели в том, как помочь тебе с подготовкой к ЕГЭ. Задавай учителям вопросы по делу. Проси помощи в понимании того, с чем сам(а) не можешь разобраться. Обратись к родителям с просьбой купить тебе пособия, позаниматься с тобой. Объясни им, в каких условиях тебе легче всего готовиться – например, чтобы тебя в это время не беспокоили, не задавали все время вопросы, не говорили о неудачах. Спроси, что бы они хотели знать о твоей подготовке к ЕГЭ, и постарайся честно ответить им
8. Не каждый взрослый может говорить о ЕГЭ без тревоги, и если кто-то пугает тебя такими разговорами, найди, с кем это обсудить (с классным руководителем, директором, школьным психологом, с родителями или другими родными, с друзьями, по телефону доверия для подростков)

В заключение: главные правила успеха на ЕГЭ

1. Помни о ЕГЭ, когда учишься, но учись не ради ЕГЭ
2. Учись осмысленно и действуй себе на пользу
3. Занимайся регулярно: чем чаще ты повторяешь какие-то действия, тем лучше ты их осваиваешь
4. Тренируйся, пробуй
5. Когда пройдешь пробные экзамены, подумай, чем объясняются твои ошибки и правильные ответы. Спроси учителей и выпускников предыдущего года о типичных ошибках на ЕГЭ. Избавляйся от того, что приводит к ошибкам, и развивай все то, что тебе помогает
6. Дели подготовку на небольшие выполнимые шаги. Ставь перед собой конкретные цели, каждую из которых можно достичь за день
7. Используй приемы быстрого освоения материала
8. Освой приемы совладания с волнением
9. Используй поддержку и опыт взрослых
10. Избавляйся от «похитителей времени» - блуждания по интернету, видеоигр, длительного пребывания в социальных сетях

ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!

Несколько слов для родителей

ЕГЭ – серьезное испытание для всей семьи. Чтобы помочь ребенку в этот период, помните, что вы должны быть не «пугалом», а опорой, он должен знать, что может честно рассказать вам о своих трудностях и получить от вас правильную помощь. Обратите внимание на такие рекомендации:

1. Не сводите каждый разговор о школе и о будущем к ЕГЭ
2. Все, что ребенок может делать сам, он должен делать сам. Предоставьте самостоятельность, иначе вы столкнетесь с сопротивлением и незрелостью
3. Страх и угрозы убивают мотивацию учиться и веру ребенка в себя. Не пугайте и не угрожайте. Расскажите правду о ЕГЭ, о своих ожиданиях к ребенку, скажите, в чем видите ценность того уровня образования, который предлагаете ребенку. Расскажите о своих чувствах, а не ругайте ребенка
4. Помните, что заинтересоваться чем-то можно только добровольно. Не хотите за ребенка. Помогите ему оказаться в таких условиях, чтобы он сам понял свои интересы. Говорите как с равным, организуйте разные способы проведения досуга, знакомьте с миром профессий, отправьте его на дни открытых дверей. Старайтесь учитывать интересы и особенности вашего ребенка, а не переделывать его под стандарт

5. Не убегайте далеко вперед в разговорах с ребенком. Это не позволяет выбрать эффективные цели и формирует высокую тревожность. Концентрируйтесь на самых близких и достижимых шагах, выполнить которые можно в ближайшие две недели. Помните, что по-настоящему мотивирует только то, что относится к настоящему
6. Подумайте, можете ли выдержать тяжелые переживания или неуспехи ребенка, или он вынужден скрывать их, чтобы не расстроить вас или не столкнуться с критикой. Обсудите с ребенком самые негативные возможные исходы и дальнейшие действия. Выслушайте! Не начинайте сразу давать советы или утешать!
7. Спросите, какая помощь нужна ребенку и по возможности окажите ее. Если он не ответит сразу, предложите обсудить это через день

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки

Ирина Горюнова
Ольга Кирющенко

Автор текста

Александра Фокина
Кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной психологии имени профессора Л.Ф. Обуховой факультета "Психология образования" ФГБОУ ВО МГППУ, член Федерации психологов-консультантов России

Коммуникационное агентство АГТ

Ирина Большедворская
Надежда Малкина

Издание подготовлено

Антон Григорьев
Ольга Капитонова
Анастасия Киянова