**План мероприятий по психологической подготовке выпускников к ГИА**

1. Диагностические мероприятия по выявлению уровня подготовки к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.

- Выявление уровня школьной мотивации.

- Методика изучения типа школьной мотивации у старшеклассников. - - Методика самооценки.

1. Проведение занятий с элементами тренинга для выпускников в период подготовки к ЕГЭ: «Как психологически подготовиться в сдаче единого государственного экзамена»

- На экзамены без стресса»,

- «Пороги жизни»,

- «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации».

3. Консультации:

 - Индивидуальное консультирование учащихся по проблемам психологической готовности к сдаче ОГЭ и ЕГЭ:

 - «Как лучше подготовиться к экзаменам»;

 - «Как побороть стресс»;

 - «Занятие с элементами психологического тренинга: память и приёмы

 запоминания. Методы работы с текстами.

1. Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к

ЕГЭ и ГИА.

 **Рекомендации для учащихся.**

1. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

2.Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

 3.Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

 4.Спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

 5.Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

 6.Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа.

 7.Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.

 8.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.

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

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