

### **Если ты попал в трудную ситуацию:**

1. Если ты попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать всю ситуацию.
2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, возьми ответственность на себя.
3. Подумай, с кем бы ты мог поговорить о своем положении.
4. Не оставайся со своей болью один на один.
5. Не перекладывай свою тайну на плечи друзей.
6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, который сможет точно тебе помочь.
7. Переступи через свой страх перед родителями. Верь, что сможешь все исправить, главное – ничего не бойся.

### **Рекомендации от психолога подросткам. Общение с товарищами.**

1. Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.
2. Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.
3. Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
4. Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем достоинства.
5. Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты ведь тоже их не лишен.
6. Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
7. Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.
8. Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.
9. Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

## Десять советов подростку, сдающему экзамен

### **1) Приходите подготовленным; встаньте пораньше перед экзаменом.**

Возьмите с собой все необходимое: ручки, карандаши, калькулятор, словарь, часы. Это даст вам возможность сконцентрироваться на задании.

### **2) Расслабьтесь и не теряйте веру в себя.**

Старайтесь не волноваться. Не беседуйте с другими ребятами перед экзаменом: волнение заразительно. Вместо этого напомните себе, что вы хорошо подготовлены и сдадите экзамен хорошо. Если вы волнуетесь перед экзаменом или во время него, сделайте несколько медленных глубоких вдохов, чтобы расслабиться.

### **3) Будьте спокойным, но собранным.**

Займите удобное место. Убедитесь, что у вас достаточно места для работы. Сохраняйте прямую осанку.

### **4) Просмотрите задание (если оно не синхронизированное).**

Отведите 10% времени на внимательное чтение задания, выделение основных моментов и принятие решения, как правильно распределить отведенное вам время. Планируйте сначала решить легкие вопросы, а затем уже – сложные. После того, как прочтете вопросы, набросайте идеи, которые сможете использовать при ответе.

### **5) Отвечайте на вопросы в продуманном порядке.**

Начните с легких вопросов, ответы на которые вы знаете, и которые высоко оцениваются. Напоследок стоит оставить вопросы наиболее трудные, которые требуют большого количества выкладок, либо те, которые принесут мало баллов.

**6) Если надо выбрать правильные ответы из нескольких возможных, определитесь, когда можно угадывать.**

Сначала исключите ответы, в неправильности которых вы уверены. Всегда пользуйтесь угадыванием, если за это не полагается штрафных очков или вы можете исключить варианты. Не пользуйтесь угадыванием, если не имеете достаточных оснований для выбора, и если угадывание штрафуются. Поскольку первый выбор обычно бывает правильным - не меняйте своих ответов, если уверены в их правильности.

### **7) Во время письменного экзамена обдумайте, что собираетесь написать.**

Составьте план, включив в него идеи, которые собираетесь изложить. Пронумеруйте этот список в соответствии с порядком, в котором идеи будут излагаться.

### **8) Во время письменного экзамена излагайте материал по существу.**

Изложите свою основную идею в первом предложении. В первом абзаце сделайте обзор всего сочинения. Далее раскройте изложенные концепции более детально. Подкрепите свои утверждения дополнительной информацией, примерами, выдержками из учебников или конспектов.

### **9) Отведите 10% времени заданий на проверку.**

Просмотрите все задания; не останавливайтесь, пока не просмотрите все пункты. Убедитесь, что ответили на все вопросы. Проверьте орфографию, грамматику, пунктуацию в своей работе. Проверьте математику на наличие ошибок из-за невнимательности (например, расстановку десятичных запятых). Противопоставьте точное решение математических задач приблизительным оценкам.

### **10) Проанализируйте свои результаты.**

Каждый экзамен готовит вас к следующему экзамену. Определите, какая из стратегий вам больше подходит. Выясните, какие стратегии для вас не годятся, и в дальнейшем ими не пользуйтесь. Используйте свои тесты во время подготовки к экзамену за весь курс.