

# Советы психолога при подготовке к ЕГЭ



## Подготовка к экзамену

**Сначала подготовь место для занятий** убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. · Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. **Составь план занятий.** Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, **необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.** Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. **Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.** Полезно **структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.** Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. **Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.** Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

## Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, **с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.** Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

## Во время тестирования

- **Сосредоточься!**

- **Торопись не спеши!**
- **Начни с легкого!**
- **Пропускай!**
- **Думай только о текущем задании!**
- **Исключай!**
- **Запланируй два круга!**
- **Проверь!**
- **Угадывай!**
- **Не огорчайся!**

## Советы выпускникам

- 1) **ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний**, которое надо пройти. При правильном подходе **экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки**.
- 2) **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.
- 3) **Не стоит бояться ошибок**. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
- 4) **Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше**, чем те, кто старается избегать неудач.
- 5) 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.

### ПРИЁМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ ВОЛНЕНИЕМ

1. **Переименование**. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

2. **Разговор с самим собой**. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

#### **Факторы успешности.**

- уверенность в собственных силах
- количество приложенных усилий
- знание особенностей ситуации
- поддержка других людей
- везение

**УДАЧИ**

