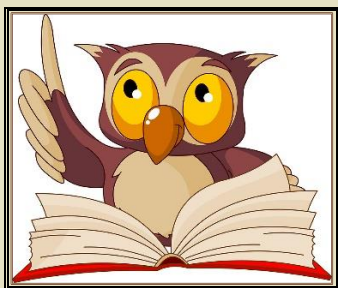


ПАМЯТКА

Советы психолога при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ

- в экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.
- Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.
- Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.



Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи.
- Составь план занятий на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будешь изучать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
- Накануне экзамена. За день до экзамена перестань готовиться, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроения.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь паспорт и несколько гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- **Начни с легкого!** Начни отвечать с тех вопросов, на которые точно знаешь ответ. Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания по первым словам и достраиваешь окончание в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы. Стремись выполнить все задания, но учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности.



Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Если тебе не сразу удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотришь - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.

Применяй упражнения релаксации:

«Мобилизирующее дыхание»

Глубокий вдох (4 секунды), затем задержка дыхания (2 секунды) и короткий, громкий выдох (2 секунды).

«Успокаивающее дыхание»

Медленный глубокий вдох на 4 счета, задержка дыхания на 2 счета и медленный спокойный выдох на 4 счета.

Как справиться со стрессом.

Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают, защищают, переплывают, забираются, изучают, принимают решения. Чем больше человек преодолел испытаний в прошлом, тем он лучше подготовлен к очередным из них. Сначала определи свой потенциал достижений.

Перед самым началом подготовки к ОГЭ вспомни все свои достижения в учебе и в любых самостоятельных делах. Вспомни те эмоции, когда испытывал успех. Это эмоциональное состояние назови *«Я победитель!»*. Похвали себя за каждое свое достижение, даже самое маленькое. Далее на протяжении всей подготовки к ОГЭ думай и поступай как победитель!

Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа. Никогда не думай о том, что не сможешь справиться с заданием. Перед началом экзаменом представляй себя в состоянии *«Я победитель!»* и удерживай себя в нем до конца каждого экзамена.

Пользуйся приемами психологии успеха!



Памятка для выпускника

