

ПАМЯТКА

15 советов психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ

- > Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
- > ЕГЭ - это важный этап в твоей жизни, но не последний
- > Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
- > В процессе непосредственной подготовки к ЕГЭ задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).
- > Пиши шпаргалки. Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и даёт чувство защиты.
- > Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома с часами и бланками для ответов.
- > Главное перед экзаменом – выспаться!
- > Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.
- > Будь уверен в себе, ты знаешь все, что знаешь. Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься - это доказано психологами.
- > Ты уже прошел репетицию ЕГЭ – значит, ничего нового тебя не ждет.
- > Если у тебя есть маленький талисман, возьми его с собой. Он тебе поможет.
- > Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.
- > Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять. Распредели свое время, например, час – решаю, час – проверяю, час - оформляю.
- > Помни лучший способ снять стресс - юмор.
- > В каждом приемном пункте ЕГЭ будут присутствовать врач и психолог. В случае чего смело к ним обращайся.