

# Сдаём, а не сдаёмся!



## Советы психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ

ЕГЭ – это важный этап твоей жизни.

- Ты не можешь изменить реальность, но ты можешь изменить свое отношение к ней.
- Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
- В процессе подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух), моторную (переписывание материала).
- Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дает чувство защиты.
- Главное перед экзаменом – выспаться!
- Не стоит перед экзаменом принимать сильнодействующие успокоительные средства.
- Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь (кстати, чем больше знаешь, тем больше волнуешься. Это доказано психологами!)
- Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он поможет тебе быть спокойнее.
- Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую рассеянность.



## Советы психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ

- \* Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять. Распредели свое время (например, 2 часа - решаю, 1 час - проверяю, 1 час - оформляю).
- \* Помни: лучший способ снять стресс – юмор. (ЕГЭ – 4 часа «напряга» и 43 000 часов студенческой жизни!)
- \* В каждом пункте приема ЕГЭ будут присутствовать врач и психолог. В случае чего, смело к ним обращайся.
- \* Ты уже прошел репетицию ЕГЭ, значит, ничего нового тебя не ждет.
- \* Дай позитивное определение экзамену, делающее его восприятие более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».
- \* Во время волнения повторяй: «Все будет нормально!», «Я владею ситуацией! Я справлюсь!»
- \* Спокойствие, только спокойствие, как говорил великий Карлсон!

