

15 советов психолога старшекласснику, сдающему ОГЭ и ЕГЭ.

Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.

- Экзамен – 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 экзамену 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 дают 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!).
 - Если у тебя есть маленький талисманчик, 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.
 - Помни: лучший способ снять стресс – юмор.

