

Советы психолога по подготовке и сдаче ЕГЭ

Психологические советы выпускникам, сдающим ЕГЭ

За день до начала экзамена постарайся ничего не делать, если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся, "перед смертью не надышишься". Отдыхай, постарайся забыть о предстоящем экзамене.

Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Выполни дыхательные упражнения. Иди в класс. Чем больше ты не будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах "Я спокоен, я совершенно спокоен". Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос (4-6 секунд),
- задержка дыхания (2 - 3 секунды).

Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумает сам.