

• Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более лёгких, а трудное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на всё время работы.

• Не спеши сразу вписывать правильный ответ, ещё раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.

• При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.

• Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания. Оставив достаточно времени на проверку всех заданий.

• Если ты испытываешь серьёзные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем лёгким для тебя заданиям.

**События вашей жизни
напрямую зависят от
вашего настроения!**



Педагог-психолог

МОЛЧАНОВА АННА ВАЛЕРЬЕВНА

Желаем успеха!

Российская Федерация Краснодарский край
Муниципальное образование Новокубанский район,
пос. Прикубанский
Муниципальное общеобразовательное автономное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 8
им. А.Я. Тимова

**Психологическая
подготовка
к экзаменам**



2017 г.

Психологическая подготовка к экзамену.

Как научиться психологически, готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре экзамена? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придётся столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.

- вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться с ней и как? Подумай, чтобы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы в этот раз.

- осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к экзаменам: родители, друзья, Интернет, педагоги или ещё кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события.

- Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей.

- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки. Которая могла бы тебя не удовлетворить, то настройся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.

- Используй такие формулы самовнушений:

⇒Я уверенно сдам экзамен

⇒Я уверенно и спокойно справлюсь с заданием;

⇒Я с хорошим результатом пройду все испытания.

⇒Я спокойный и выдержанный человек.

⇒Я смогу справиться с заданием.

⇒Я справлюсь.

⇒Я должен сделать то-то и то-то...



Эти самовнушения, в медленном темпе несколько раз, перед сном «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным

В день перед экзаменом.

- День сдачи экзамена – очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.

- Осознай то, что итоговые экзамены не свалились на тебя, «как снег на голову». Ты прошёл достаточную подготовку к ним на предварительном этапе. В этом тебе помогли родители и учителя.

- Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий – это поможет справиться с ситуацией.

- Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил тест задания. Не отвлекайся, на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.

- Успокойся, присмотришься – тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые такие же, как и ты, заинтересованы в успехе.