

## *15 рекомендаций психолога старшекласснику, сдающему ГИА, ЕГЭ*

- ✓ Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
- ✓ Экзамены – 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 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!).
- ✓ Ты уже прошел репетицию экзамена – значит ты уже знаешь, что тебя ждет
- ✓ 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. Распредели свое время (например, 2 часа - решаю, 1 час - проверяю, 1 час – оформляю).
- ✓ В каждом пункте проведения экзамена присутствуют врач и психолог. В случае чего, смело к ним обращайся.
- ✓ Помни, что у тебя есть все возможности для того, чтобы сдать экзамен.

**Желаем успехов!**

