Советы психолога для выпускников

«Подготовка к ЕГЭ в условиях самоизоляции»

педагог-психолог Куландина Л.В.

Дорогой выпускник!

Сегодня я хочу коснуться таких этапов в сдаче экзамена, как подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом и поведение накануне экзамена.

**Подготовка к экзамену:**

- сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п;

- можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

- составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

- начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

- оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне экзамена:**

- многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это не совсем так. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Надеюсь, что эти рекомендации помогут тебе рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратись к психологу – он поможет тебе овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

 **Успехов на экзамене!**

**Педагог-психолог Куландина Лариса Валерьевна
Советы психолога для выпускников - "Подготовка к ЕГЭ в условиях самоизоляции"**

**Дорогой выпускник!**

**Сегодня я хочу коснуться таких этапов в сдаче экзамена, как  подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом и поведение накануне экзамена.**

**Подготовка к экзамену:**

***- сначала подготовь место для занятий:*** убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п;

**-** можно ввести в интерьер комнаты ***желтый и фиолетовый цвета*,** поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

***- составь план занятий.*** Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

***- начни с самого трудного*,** с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

***- чередуй занятия и отдых*,** скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

***- не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.*** Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

***- выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.*** Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

***- тренируйся с секундомером в руках*,** засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, ***мысленно рисуй себе картину триумфа*.**

***- оставь один день*** перед экзаменом на то, ***чтобы вновь повторить все планы ответов***, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне экзамена:**- многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи.
Это не совсем так. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
**Выспись как можно лучше,** чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. **Ведь экзамен - это своеобразная борьба,** в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

***Надеюсь, что эти рекомендации помогут тебе рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратись к психологу – он поможет тебе овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.***

 **Успехов на экзамене!**