Управление образования Администрации

Режевского городского округа

группа социально-психологической помощи

МКУ ЦСУ

**Психологическая готовность к экзаменам**

*(памятка для учащихся)*



*г. Реж*

*Мы сталкивается перед экзаменом с таким явлением как волнение. Волнение перед экзаменом бывает разное. Одних оно мобилизует, во время стресса эффективность деятельности до определенной степени возрастает («стресс льва»), других доводит до состояния бессилия, когда эффективность деятельности снижается («стресс кролика»).*



***Если избавиться от волнения не удается, следует вместо бегства включиться в борьбу. Для этого можно использовать следующие приемы:***

* Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется 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? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.
* Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события.
* Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.
* 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 постарайся 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 ЕГЭ.
* Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
* Я с хорошим результатом пройду все испытания.
* Я справлюсь.
* Я должен сделать то-то и то-то....



***Как настроить себя на успех, быть более собранным и внимательным в день сдачи ЕГЭ***

* Осознай то, что ЕГЭ не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали 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 текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.
* Если тебе не сразу удается сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотрись - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.

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

* Внимательно прочитай вопрос до конца и пойми его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать).
* 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 серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям. Количества решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Желаем успехов!**

****



**Мы будем рады помочь Вам!**

**Наш адрес:**

г. Реж, улица Трудовая, 21

(второй подъезд, второй этаж)

**Телефон 8(34364) 3-10-57**

E-mail: cspp\_vozrozhdenie@mail.ru

С понедельника по четверг

с 8.00 до 17:00

пятница с 8.00 до 16.00

Обед с 12.00 до 13.00

**ГАРАНТИРОВАНА**

**ПОЛНАЯ**

**КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**

**КОНСУЛЬТАЦИИ**