

## Рекомендации психолога старшеклассникам при подготовке к экзаменам



В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция

организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

### Советы выпускникам:

ЕГЭ - лишь *одно из* жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

### Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки.

Не следует, забывая, что **умственную деятельность повышают манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба**. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности. Поэтому, вам при монотонной работе следует через каждые 15 минут делать короткую паузу.



Основной способ саморегуляции - самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу», «я могу» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

