

Рекомендации выпускникам для снятия напряжения перед сдачей ЕГЭ

(Галкина К.Г., педагог – психолог, МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1»)

1. День сдачи ЕГЭ - очень важный для вас день, и у вас уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйтесь им.
2. Еще вам необходимо осознать, что ЕГЭ не свалится на вас, «как снег на голову». Вы прошли и проходите достаточную подготовку к экзамену. В этом вам помогают родители и учителя.
3. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
4. Обратите внимание на темы, которые даются вам сложнее всего. В них нужно особенно интенсивно тренироваться, чтобы риск допущения ошибки на экзамене был минимальным.
5. Не забывайте соблюдать режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.
6. Верьте в свои силы, возможности, способности. Настраивайтесь на ситуацию успеха.
7. Многие считают, что для полной подготовки им не хватает одной ночи. И начинают упорно зубрить в последние сутки перед экзаменом. В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестаньте готовиться. Прогуляйся, отдохни, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.
8. Каждый ученик переживает, а что же будет, если он не сдаст ЕГЭ. Важно знать, что страх не только не помогает в подготовке к экзаменам и во время их сдачи, а еще и мешает. Многие выпускники уверены, что, если провалить ЕГЭ, то добиться успехов в жизни попросту не удастся. *Нужно постараться перестать бояться и направить все силы на подготовку.*
9. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать экзамены. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

И самое главное знайте: «Все будет хорошо!»