

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ВЫПУСКНИКУ

1. **Подумай**, для чего тебе нужно сдать экзамен успешно. Это важно: если ты знаешь, его хочешь, то можешь спланировать, как достичь эту цель.

2. **Относись** к экзамену положительно. Думай только о тех задачах, которые необходимо решить, а не о том, как ты к ним относишься.

3. **Организуй** себе комфортную учебную атмосферу, режим отдыха и питания. В помещении, где ты будешь готовиться к экзаменам, не нужны зеркала, телевизор или игровая приставка – они будут только отвлекать.

4. **При подготовке** к экзаменам важно помнить, что бояться – это нормально. Большинство людей тревожит неизвестность. Поэтому постарайся узнать, как можно больше об экзамене и возможных вариантах заданий.

5. **Не откладывай** подготовку к экзамену на последний день. Определи, сколько времени на подготовку тебе необходимо в течение года. Опыт показывает, что 15–20 минут ежедневного изучения материала в течение полугода дают отличные результаты!

6. **Верь в себя** и свои способности! Однако не забывай, что хорошая подготовка необходима всегда.

При работе с учебным материалом:

а) **Определи** четко тот объем материала, который тебе необходимо подготовить к экзамену, с указанием тем и разделов.

б) **Начни** изучение материала с больших тем и постепенно переходи к небольшим разделам.

в) **Главное** – понять учебный материал! Прочитал параграф – сразу запиши его основные пункты, затем объясни своими словами прочитанное. Не забывай делать паузы для отдыха.

г) **Записывай** все возникающие у тебя при изучении материала вопросы, чтобы потом уточнить их у учителя или в классе. Это позволит быть уверенным в том, что ты понял материал правильно.

д) **Тренируйся!** Организуй совместную подготовку к экзаменам с одноклассниками или друзьями – таким образом значительно легче увидеть ошибки друг друга и усвоить материал.

е) **Пиши** шпаргалки! Но не для использования на экзамене, а для того, чтобы лучше запомнить материал.

**7. Обращайся за помощью!** Если у тебя возникают сложности в изучении материала, обсуди это с учителями – в диалоге проработка трудных тем проходит значительно эффективнее.

На экзамене:

а) **Осмотри в аудитории**, постарайся почувствовать себя максимально комфортно, насколько это возможно, выпрямись, почувствуй свое дыхание. Эти несложные действия позволят лучше сосредоточиться на решении задач.

б) **Внимательно прочитай вопросы**. Удели этому больше внимания, чтобы точно понять, что требуется сделать в задании.

в) **Прочитай все вопросы и задания**. Это позволит оценить их сложность и определить время, необходимое для выполнения. Сначала лучше выполнить более легкие задания, чтобы на сложные осталось больше времени.

**УДАЧИ И УСПЕХА!**