

Совет выпускникам семейного обучения , кто готовится сдавать ЕГЭ

Думайте о позитивном результате сдачи экзамена, переключайтесь от мыслей, связанных с негативными представлениями экзаменационной процедуры.

Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Нельзя настраиваться на не успешность.

- Соблюдайте правильный режим подготовки к экзамену, для лучшего усвоения программы лучше изучать в день немного учебного материала, но качественно, полностью разобрав тему, с примерами, с вопросами.
- Не гонитесь за большим объёмом материала, не создавайте у себя в голове хаоса и беспорядка; окрошка из обрывков знаний не лучший помощник на экзамене.
- Готовьтесь к экзаменам в соответствии со своими биологическими ритмами, кому-то лучше утром сесть за подготовку, а кто-то предпочитает спокойно начать готовиться вечером. Главное, соблюдайте режим здорового сна, спите не менее 8-ми часов в сутки.
- Вы также можете самостоятельно воспользоваться тренировочными упражнениями для укрепления психологического настроения и снятия повышенной стрессовой реакции организма.
- И у Вас всё обязательно получится.

Формирование правильных установок для успешной сдачи экзамена

Пример формирования установок для настройки на успешную подготовку и сдачу экзамена:

- Я сажусь за своё рабочее место.
- Я настраиваюсь на подготовку к экзамену, все беспокоящие меня мысли я оставляю в стороне.
- Я позволяю себе представить, сколько интересного меня ждёт после успешной сдачи экзамена.
- Я остаюсь спокойным, если мне попадается трудное задание или для разбора материала требуется более долгий срок изучения. Сложное задание могу отложить и вернуться к нему позже.
- Даже одна изученная тема, один решённый пример, одно разобранное правило продвигают меня дальше.

- Если я чувствую тревогу, страх или панику, то оцениваю их наличие, но не зацикливаюсь на них. Я нахожусь в безопасной для своей жизни и здоровья ситуации, делаю то, что знаю, могу и зависит от меня в этот момент.
- Если что-то происходит не так, как мне хотелось бы, то я остаюсь собранным и спокойным.
- Если меня одолевают навязчивые беспокойные мысли, я
- настраиваюсь на содержание задания. Концентрируюсь на его сути, на этапах выполнения. Обо всём лишнем я смогу подумать после сдачи экзамена.

Рекомендации по подготовке к экзамену

Необходимо подготовить место для занятий: лучше не держать на столе лишние предметы, удобно расположить нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.

Составьте план подготовки к экзаменам. Для начала определите, кто Вы – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Также важно четко определить план работы на каждый день: какие именно разделы будут пройдены и в какое время.

Психологи рекомендуют начинать подготовку к экзамену с самого трудного для Вас раздела. Но если Вам трудно «раскачаться», начните с наиболее интересного и приятного: войдете в рабочий ритм - и дело пойдет.