

## **Как правильно подготовиться к сдаче ЕГЭ.**

Когда мы слышим про ЕГЭ, мы начинаем испытывать абсолютно нормальное и естественное чувство тревоги. Что делать, если тревожность зашкаливает, и ты никак не можешь взять себя в руки?

Для начала необходимо справиться с тревогой, а для этого нужно научиться управлять собой. Для этого необходимо выполнять некоторые советы:

### **1. Правильно мотивировать себя и поставить точную цель.**

Мотивация – это то, что сподвигает нас к действию. Без нее очень тяжело учиться. Самомотивация – это сильное средство против лени. Определите точно, куда вы хотите поступить, какой балл вам необходимо набрать, поставьте себе точную цель и определите средства, которые помогут в достижении её.

### **2. Распланировать свое время для подготовки к экзамену**

Время идет, а ты не можешь ни на чем сосредоточиться, и тревога начинает накрывать тебя. Без паники. Не нужно хвататься за все сразу, лучше распланировать, что и когда учить. Стараться не отходить от составленного распорядка.

### **3. Не надо зубрить.**

Очень важно не зубрить материал, а стараться понять изучаемый предмет, вникнуть в суть и стараться запомнить материал опираясь на его логику. Помни, что зубрёжка – это механическое заучивание и как правило, заученная, но не понятная для тебя информация вылетает из головы перед самым экзаменом из-за волнения.

### **4. Не стесняйся обращаться за помощью.**

Если какая-то тема в предмете остается для тебя загадкой, не стесняйся подойти к учителю, он обязательно тебе поможет, потому что прекрасно понимает как это сложно сдавать настолько серьёзный экзамен. Также будет полезно поучить вместе с одноклассниками, поотвечать друг другу правила и вместе разобрать задания.

### **5. Правильно распределяй свои силы.**

Не стоит зарываться с головой в учебники и забывать про сон и покой. Соблюдай правильный режим дня, не забывай о прогулках на свежем воздухе, здоровом сне и питании. Утомление и нервный срыв не лучшие помощники, помни, что на свежую голову, думается гораздо легче. Береги себя и свое здоровье как психическое, так и физическое.

#### **6. Верь в себя и свои силы.**

Не отчаивайся, если что-то не получается, верь в себя и свои силы и тогда. Думай только о том, что успешно сдашь ЕГЭ, не допускай негативных мыслей. Позитивное мышление – помощник в борьбе с депрессией и потерей сил, а мысли, как мы помним, материальны. Старайся и верь в себя, тогда всё получится.

Педагог-психолог Буртылева С.Г.