

ИНФОРМАЦИЯ НА ЗАМЕТКУ

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМАТИЧЕСКИХ САЙТОВ

минобрнауки.рф официальный сайт
Министерства образования и науки РФ

fipi.ru официальный сайт Федерального
института педагогических измерений

obrnadzor.gov.ru официальный сайт
Федеральной службы по надзору в сфере
образования и науки

www.yarregion.ru официальный сайт
Департамента образования Ярославской
области

www.coikko.ru сайт ГУ ЯО “Центр
оценки контроля качеством образования”

www.resurs-yar.ru сайт ГУ ЯО «Центр
профессиональной ориентации и
психологической поддержки «Ресурс» –
методические материалы



ГУ ЯО «Центр
профессиональной ориентации
и психологической поддержки
«Ресурс»

150003, Ярославль,
пр-т Ленина, 13/67

8 (4852) 72-95-00, 72-74-48
root.resurs@yarregion.ru
RESURS-YAR.RU

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ

Понедельник-пятница
с 9.00 до 17.00

Предварительная запись
8 (4852) 72-95-00

Группа «ВКОНТАКТЕ»
http://vk.com/prof_resurs

ГУ ЯО Центр профессиональной ориентации
и психологической поддержки
«Ресурс»

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ К ЕГЭ?



Ярославль
2022

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ

Как обеспечить психологическую готовность к сдаче экзаменов, взять себя в руки и не потерять голову от волнения?

Всем знакомо ощущение мокрых ладоней, мелкой дрожи в коленях и мучительной неподвижности языка при бешено скачущих и разбегающихся мыслях.

Оказывается это состояние можно научиться держать под контролем и достаточно быстро от него избавляться, переводя его в состояние воодушевления, которое может стать твоим союзником.

Одна из основных задач во время подготовки и сдачи экзаменов - иметь положительный настрой. Такой настрой влияет на успешное прохождение экзаменационных испытаний.

Предлагаем **правила**, которые помогут тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и слегка улучшить настроение.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ

Правило 1. ЕГЭ имеет возможности! Для того, чтобы сформировать положительный настрой, постарайтесь в сдаче экзаменов увидеть возможности.

ЕГЭ это: возможность узнать свой уровень знаний; завершение обучения в школе; получение аттестата; возможность поступления в ВУЗ (при этом не надо больше сдавать экзамены); получение в дальнейшем профессии; начало нового этапа жизни, взрослой жизни и т.д.

Также, экзамен это не только проверка уровня знаний, но и это проверка на прочность (силы характера, духа, воли и т.д.). Это получение хорошего опыта прохождения подобных испытаний. Приобретенный опыт в дальнейшем поможет тебе в сдаче экзаменов в ВУЗе и в жизненных ситуациях.

Правило 2. Легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние! Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ

Правило 3. Установка на успех! Стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Готовясь к экзамену, обязательно нужно настраивать себя на успех: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет.

Правило 4. «Стоп» панике! Если ты почувствовал, что тобой овладевает паника, немедленно запрети тревожным мыслям засорять сознание. Скажи самому себе «Стоп!». После этого сосредоточься на своем дыхании: сделай глубокий вдох – медленный выдох, глубокий вдох – медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используй в момент начала экзамена, когда тобой овладевает нервозность).

Правило 5. Не прячь своих чувств! Если экзамены действительно заставляют тебя чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают, не прячь своих чувств. Поговори с кем-нибудь об этом. Это могут быть родители, близкие люди, сверстники, друзья, учителя, психологи, те люди, которым ты доверяешь.

Желаем успехов!