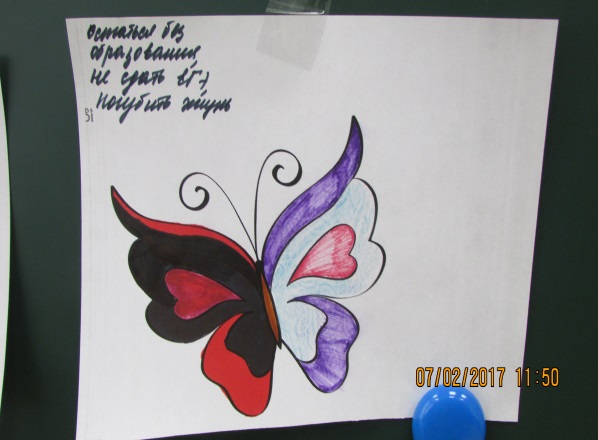
В феврале – марте 2017 года прошли занятия с выпускниками Гимназии по теме

***«Психологическая подготовка к ЕГЭ»***.

**Цель занятий:** отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.





**Занятия помогли выпускникам усвоить психологические основы сдачи экзаменов, освоить технику саморегуляции и приемы планирования рабочего времени на экзамене, формировать позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов, повысить сопротивляемость стрессу, развить навыки самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.**





**15 советов психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ**



·  Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.

·  Экзамен – это важный этап в твоей жизни, но не последний!

·  Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.

·  В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).

·  Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.

·  Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).

·  Главное перед экзаменом – выспаться!

·  Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.

·  Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано  психологами!).

·  Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.

·  Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.

·  Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять.

Помни: лучший способ снять стресс – юмор.