

Советы психолога для учащихся: как сдать успешно ОГЭ

В экзаменационную пору всегда присутствует волнение и напряжение. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации.

1. Заранее поставь перед собой цель, которая тебе по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они твои личные.

2. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Не думай, что не справишься, а наоборот мысленно рисуй себе картину успеха.

3. Будь уверен: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, ты обязательно сдашь экзамен.

4. Составь план занятий подготовки на каждый день, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

5. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего.

6. Чередуя занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв.

7. С вечера накануне экзамена перестань готовиться, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроя.

