

# ПАМЯТКА

## ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

### «Психологическое сопровождение ОГЭ»

#### **Накануне экзамена**

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

**Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?**

Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

1. Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ОГЭ. Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
2. Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность. Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;
3. Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к экзамену: родители, друзья, интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
4. Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
5. Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
6. Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся

понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;

7. *Используй такие формулы самовнушений:*

- ✓ *Я уверенно сдам экзамены.*
- ✓ *Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.*
- ✓ *Я с хорошим результатом пройду все испытания.*
- ✓ *Я спокойный и выдержанный человек.*
- ✓ *Я смогу справиться с заданием.*
- ✓ *Я справлюсь.*
- ✓ *Я должен сделать то-то и то-то....*

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

***Желаем успехов!***