

Советы по подготовке к ЕГЭ от психолога

Советы по подготовке к ЕГЭ от психолога направлены на нормализацию психологического самочувствия ученика, его настраивание на успех и повышение его уверенности в себе. **Итак, нужно следовать таким рекомендациям:**

- обеспечьте комфортное место для занятий: без лишних вещей, с удобным расположением учебников и других материалов по подготовке и т. д.;
- за повышение интеллектуальной активности отвечают желтый и фиолетовый цвета, которые можно внести в интерьер своей комнаты;
- позаботьтесь о наличии плана занятий в зависимости от периода собственной активности (утренние или вечерние часы);
- начинайте подготовку с тем, которые даются сложнее всего, а легкие оставляйте напоследок;
- чередуйте отдых и тренировки для лучшего усвоения материалов;
- не стремитесь к тому, чтобы дословно запомнить все темы, лучше пытаться разобраться в материале;
- решайте пробные тесты для эффективной подготовки;
- тренируйтесь с секундомером, чтобы знать, сколько времени отнимает решение задания того или иного типа;
- не думайте, что не справитесь с ЕГЭ, верьте в свои силы;
- оставьте последний день перед экзаменом для отдыха.

Теперь вы знаете, как быстро и эффективно готовиться к ЕГЭ. Помните, главное – не волноваться и верить в успех. Каждый ученик готовился к экзаменам, поэтому, если отбросить страх, он легко способен написать на тот балл, который соответствует его знаниям.