

## 5 шагов к успешной сдаче ЕГЭ

### Дорогие выпускники!

Уже очень скоро Вам предстоит сделать важный и ответственный шаг - сдача ЕГЭ. Часто говорят, что экзамен — это лотерея. И, конечно, ошибаются. Подготовка и сдача экзамена — это ещё и технология, и даже тайны, порой очень маленькие, но неизменно очень значительные и, несомненно, важные. Но в первую очередь сдача экзамена — это серьезная и большая работа, основательная подготовка.

Предлагаю вам эффективные способы, которые вам помогут эффективно подготовиться к экзаменам. Благодаря этим простым, но очень важным шагам я как педагог-психолог уже не один год готовлю выпускников к успешной сдаче ЕГЭ.

#### **Шаг 1. Взять тайм-аут.**

В условиях напряженной подготовки выпускники забывают о том, как важно сделать паузу. Поэтому первый шаг – необходимо сделать перерыв, желательно на один-два дня нужно забыть о предстоящих экзаменах. Желательно, сменить обстановку, выехать на природу или на экскурсию в другой город и т.п. Это этап «перезагрузки» поможет не только снять накопленное напряжение, но и восстановит силы.

#### **Шаг 2. Мотивация.**

Основной движущей силой является внутренняя мотивация, которая является мощным двигателем всей нашей деятельности. Это свой интерес, свое собственное представление о том, что мне нужно в этой жизни. Очень важно, чтобы оно не было навязано извне. Поэтому, определяем ту профессию, то учебное заведение, которые интересны именно вам. Чтобы на вопрос, почему ты выбрал именно это, последовал бы ответ: «Я буду поступать туда потому, что я хочу этого, потому что мне это интересно, и потому, что считаю, что те знания, которые она дает, являются одними из самых важных для моей жизни.» Ведь когда человек убежден в том, что его решение – это результат его собственного выбора, вот тогда его внутренняя мотивация достаточно сильна и продолжительна.

#### **Шаг 3. Планирование.**

Что является определяющим в жизни любого успешного человека? Умение планировать свою деятельность. Планирование рабочего времени тайм-менеджмент (англ. time management), эффективное организация и управление своим рабочим временем, временем, которое уходит и на учебу(репетиторов), и на самостоятельную подготовку.

Существует много разных подходов в теме планирования рабочего времени и тайм-менеджмента в excel, на бумаге или в специальных программах, ниже приведен один из таких подходов, успешно опробованный на практике и внедренный в повседневную жизнь выпускников.

Техника постановки и достижения целей **SMART**. Необходимо заполнить таблицу, отвечая на вопросы как можно подробнее. Важно разбить каждую цель на конкретные, маленькие шаги. Например, выучить определенный параграф по истории, выучить определенные правила до конкретного числа.

<b>S</b>	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	<b>T</b>
Цель: что именно необходимо достигнуть.	Измеримый результат: количеств. или качеств.	Достижимый: что поможет в достижении цели и достижима ли она вообще.	Актуальность: какие необходимые, конкретные шаги важно предпринять	Ограниченность по времени: определение конкретного промежутка, по наступлению которого должна быть достигнута цель.
1.				
2..				

#### **Шаг 4. Ресурсы.**

Не забывайте о ресурсах, которые наполняют нас энергией. Когда мы наполнены энергией, когда-то быстро выполняем поставленные задачи, достигаем поставленных целей. Основными составляющими ресурсного состояния являются физический и психологический компоненты.

Техники ресурсного состояния:

1. Общение с природой.
2. Творчество.
3. Музыка.
4. Методы арттерапии.
5. Поддержка близких людей.
6. Медитация «Возвращение в прошлое» - попытаться вспомнить себя в возрасте 1-2 лет.
7. Как можно чаще задавать себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?»
8. Вспоминать яркие, позитивные моменты прошлого.
9. Любые физические упражнения.

#### **Шаг 5. Здоровье.**

1. Режим дня: достаточное время на сон, чередовать подготовку к экзаменам с отдыхом (например, 45-учим, 15-отдыхаем).
2. Ежедневные прогулки перед сном, хотя бы в течение 10 минут.
3. Сбалансированное питание, не забываем пить чистую воду.
4. Отказ от всевозможных энергетиков.

**Дорогие выпускники, выполняя эти простые шаги, вы добьетесь огромных результатов!**

**Удачи вам и Успешной сдачи всех экзаменов!**

**Помните, что все, к чему вы прилагаете усилия, вы делаете для себя!**

Педагог-психолог МБОУ гимназии № 4 г. Новороссийска

Афони́на Мари́на Анато́льевна

Тел.8-900-253-05-24