

## Дорогой девятиклассник!

Предлагаем твоему вниманию 7 рекомендаций психолога при подготовке к ОГЭ:

### 1. Поймай душевное равновесие!

Ты ощущаешь внутреннее напряжение перед экзаменом? Отлично! Переживать перед любым важным делом нужно. Это биологическая реакция организма, которая помогает мобилизовать мозг на эффективную работу. Мешают же нам чрезмерная расслабленность, которая превращает нас в туманных амёб и на другом полюсе чрезмерная тревога с паникой, которые «тупят» умственные способности и могут заставить в нужный момент забыть даже своё имя. «Живым» остаётся тот, кто справился со страхом и поборол мнимое спокойствие, но приобрел здоровое напряжение душевных сил.

### 2. Учи только главное.

Во время подготовки к экзамену не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. За пару месяцев невозможно выучить то, что изучалось девять лет подряд.

Также очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы, определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

### 3. Тренируйся следить за временем.

В период подготовки к экзаменам тренируйся решать задачи на время. Привыкай следить за временем, учись его распределять. Отведи сам для себя на определенный вид задач конкретный промежуток времени. Нужно натренировать себя в этот промежуток укладываться. В таком случае у тебя будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

### 4. Успокойся - «не кипишуй!»

В самую первую очередь, когда ты уже находишься на экзамене, необходимо пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

### 5. Прочти вопрос до конца!

Не спеши! Внимательно прочти вопрос до конца и пойми его смысл. Характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, ребята по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать.

### 6. Знай! Ты всё помнишь. Помни! Ты всё знаешь.

Не верь своей памяти, если она утверждает, что ты ничего не помнишь. Наш мозг хранит в памяти абсолютно всё, что мы когда-либо не только специально учили, но даже нечаянно заметили. Если, например, ты когда-либо (например, несколько лет назад) слышал разговор на

санскрите, то в гипнозе ты повторишь этот разговор слово в слово. Так устроен наш мозг. Поэтому, если ты в течение девяти лет прилежно учился, ну или хотя бы бывал на некоторых уроках и хотя бы иногда делал домашние задания, то ты - ходячая энциклопедия! Не сомневайся в своих силах.

## **7. Открывай «ящички».**

Наша память, образно говоря, устроена как стеллаж с множеством ящичков, в которых хранятся нужные нам знания. Ящички закрыты, поэтому мы в данный момент осознаем лишь то, что нам нужно конкретно сейчас. А как иначе? Осознавать всё и сразу — это то же самое, если бы мы в нашей квартире вытащили из всех шкафов и сложили в одну кучу абсолютно все вещи в доме. Эффективно так жить? Наверяд ли. То, что мы многое, как нам кажется, забыли, на самом деле