



# Психологический настрой

Занимаясь подготовкой к экзаменам, помните, что залог успеха на ЕГЭ – это не только уровень знаний. Бесспорно, хорошее знание материала необходимо, но его еще нужно уметь продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть едва ли не большими врагами, чем нетвердые знания. Поэтому крайне важно сформировать у подростка позитивный настрой и осознание того, что стоящая впереди задача выполнима.

Вот несколько советов, которые помогут достичь этой цели.

## 1. Моделируйте успех, а не провал

«Ты не сдашь!» – эта фраза преследует многих школьников, особенно в преддверии выпускных экзаменов. Ее произносят и родители, и учителя, искренне желая добра своим детям и надеясь, что такой подход замотивирует их на более усердную подготовку. На практике же эффект часто бывает обратным. Это не только мешает готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение и блокируя скорость мысли, но и «разрешает» ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

Если какой-то предмет не давался ребенку изначально, подумайте вместе с ним, стоит ли связывать с ненавистным предметом свою будущую жизнь и профессию.

Если же поставленная цель сомнений не вызывает, смоделируйте образ будущего успеха, задав тем самым образец. А потом пусть выпускник почаще воображает себе образ желаемого будущего во всех подробностях. Когда страх пропадает, мысли становятся яснее, а правильные ответы быстрее приходят в голову человека, уверенного в себе.

## 2. Создайте доброжелательную атмосферу

В стрессовой ситуации, – а пора подготовки к ЕГЭ, несомненно, из таких – особенно важно ощущение тыла и защищенности. Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, помогающую преодолеть предэкзаменационный стресс.

Дайте выпускнику почувствовать, что он ценен вне зависимости от результатов предстоящих экзаменов. Говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), что все у него (нее) в жизни получится!

Проявляйте веру в успех выпускника, подчеркивайте сильные стороны: хорошую память, интеллект, умение сосредоточиться или творчески подойти к решению