

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЕГЭ

АЛУНИНА ДАРЬЯ ВЛАДИМИРОВНА



**В экзаменационную пору  
всегда присутствует  
психологическое напряжение.  
Стресс при этом - абсолютно  
нормальная реакция  
организма.**

# ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА НАДО:

- Иметь способности и знать учебный предмет
- Знать как проходит процедура ЕГЭ
- Уметь контролировать свои эмоции,  
страхи
- Верить и стремиться удачно сдать  
экзамен

# СПОСОБНОСТИ И ЗНАНИЯ ПРЕДМЕТА

Для эффективной подготовки к экзаменам необходимо:

- Знать свои сильные и слабые стороны по предмету. Слабые подтянуть!

# ЗНАНИЕ О ПРОЦЕДУРЕ ЕГЭ

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

# УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Для успешной сдачи экзамена нужно сосредоточенное и спокойное состояние.

Умеренная тревожность мобилизует силы организма, повышает умственную активность.

Однако, если волнение мешает сосредоточиться, можно применить навыки управления своими эмоциями.

**Самоконтроль** — способность

контролировать свои эмоции, мысли и поведение.

Самоконтроль основывается на воле, определяющей способность человека принимать осознанные решения и претворять их в жизнь.

**Самоконтроль является важнейшим элементом в способности человека достигать поставленных целей.**

# МОТИВАЦИЯ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА

Мотивация на успех подразумевает, что постоянно держа в памяти конечную намеченную цель, человек способен своевременно координировать свои действия в зависимости от текущих обстоятельств и полученных промежуточных результатов.



**УДАЧИ!!!**