# «А вдруг я всё забуду!».

# Как перестать волноваться перед ЕГЭ — 22 совета психолога

Педагог-психолог Городского психолого-педагогического центра Москвы Светлана Шаповалова подготовила чек-листы, которые помогут ученикам эффективнее готовиться к экзаменам и меньше волноваться перед ними и во время сдачи.

## Секреты подготовки

Чтобы найти наиболее эффективные способы подготовки к экзаменам, которые подойдут конкретно вам, а также снизить уровень волнения в самый ответственный момент, вы можете последовательно пользоваться этими подсказками.

* Определить свой ведущий тип памяти: зрительная, слуховая или моторная. Это можно сделать, например, попробовав запомнить стихотворение несколькими способами: на слух, читая с листа или переписывая. А потом определить, что сработает лучше.
* При хорошей слуховой памяти читать учебные материалы вслух.
* При хорошей зрительной памяти выделять важные предложения текста.
* При выраженной моторной памяти повторно переписывать материал.
* Определить, как вам удобнее заниматься — в группе или в одиночку (успехи «коллег» вас мотивируют или раздражают?).
* Освоить релаксационные техники для снятия напряжения.

Чтобы лучше понять свой потенциал, так же важно выяснить, присуще ли вам волевое поведение в учебе. Как это сделать? Для начала определить, что такое волевой характер — с этим поможет интерактивное приложение [«Воля или не воля»](https://uchebnik.mos.ru/material/app/260239?menuReferrer=catalogue) Библиотеки МЭШ. Затем, с помощью приложения-тренажера [«Ситуация выбора»](https://uchebnik.mos.ru/material/app/321087?menuReferrer=catalogue) можно улучшить свои навыки принятия решений.

## Самоорганизация

Чтобы грамотно организовать подготовку и увеличить шансы  показать свой максимум, пользуйтесь слудующими подсказками.

 Составляйте с вечера план работы на следующий день.

* Несколько раз проигрывайте ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).
* Опирайтесь на полученный ранее опыт подготовки и сдачи экзаменов.
* Используйте утреннее время для подготовки сложных вопросов.
* Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.
* При подготовке изучайте все вопросы, не пропуская легкие.
* Составляйте планы ответа.
* Готовьте собственные конкретные вопросы перед консультацией.
* Составляйте планы на следующий месяц по изучению материалов.

С помощью приложения [«Учимся ставить цели по технике SMART»](https://uchebnik.mos.ru/material/app/308326?menuReferrer=catalogue) от Библиотеки «Московской электронной школы» (МЭШ) можно лучше понять, каким критериям должна соответствовать цель, чтобы ее реально было достичь.

## Как чувствовать себя лучше

Здоровье и самочувствие — важная составляющая успешной подготовки к экзаменам. Чтобы позаботиться о себе и подойти к экзаменам полным сил, вы можете использовать эти советы.

* Гулять утром и вечером по 30-40 минут.
* Спать не менее 8 часов.
* Есть 4-5 раз в день.
* Пить достаточное количество воды, исключить кофе и газированные напитки.
* Делать паузы в работе после изучения конкретной темы.
* Устраивать физкультурные разминки между занятиями.
* Обратиться ко взрослым за поддержкой при возникновении волнения или переживаний.