Как психологически подготовить себя к ответственному событию?

* Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план.
* Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы какого предмета.
* Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.
* Конечно, хорошо начинать – пока не устал, пока свежая голова – с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего.
* Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 мин. Занятий, затем 10 мин.- перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.
* Прочитав вопрос, вначале вспомните все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого читайте учебник, выделяя главные мысли.
* В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.
* При подготовке к ЕГЭ вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге делает ответ четким, точным, позволяет выделить главное, что важно при кратком ответе или ответе на тест.
Если в какой-то момент подготовки к экзамену вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее.

Используй примеры формул достижения цели самопрограммирования:

* Экзамен – лишь только часть моей жизни.
* Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
* Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
* Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
* Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Используй такие формулы самовнушений:

* Я уверен, что сдам ЕГЭ
* Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями
* Я с хорошим результатом пройду все испытания
* Я спокойный и выдержанный человек
* Я смогу все выполнить.

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.