

# Советы психолога по подготовке к ЕГЭ

«Тяжело в учении - легко в бою!»

**Сосредоточься!** Для тебя должны существовать только текст заданий и время выполнения теста.

**Горопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Прежде чем вписать ответ, перечитай вопрос и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!** Начинай отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто жаль недобрать баллы только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а задержался на тех, которые вызвали у тебя затруднения.

**Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забыть о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

**Исключай!** Используй метод исключения, который позволит в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

**Запланируй два круга!** Научись рассчитывать время так, чтобы за две грети всего отведенного времени выполнить всем легкие задания ("первый круг"). Потом спокойно вернись и подумай над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

**Проверь!** Оставляй время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.