

ЕГЭ: НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ЗАТРУДНЕНИЯ

Учитывай в работе свои индивидуально-психологические особенности: свойства темперамента, тип нервной системы, особенности памяти (заучивания), характера. Это поможет тебе при работе.

Наметь время на совместное составление плана подготовки на конкретный предмет с родителями (другом/подругой). Назначь себе «награду» за составленный план занятий (покупку чего-либо, посещение театра, просмотр кинофильма...)

«То воля, то не воля... Я не знаю как быть, то ли полностью подчиняться воле родителей, то ли воле учителей или классного руководителя?»

Сформулируй собственную цель – позитивную и конструктивную, которая работает на успешное будущее.

«Ужас, я не успеваю подготовиться к экзамену: то погулял, то фильм посмотрел (интересный же!), то друзья позвали... Ну, позанимался, когда время осталось...»

Наметь себе программу действий и составь индивидуальный план подготовки к экзаменам: режим дня, питания, отдыха, продолжительность занятий, исключение случайных факторов и т.д.

«В период экзаменов я не могу взять себя в руки, очень нервничаю. Наверно, как-нибудь сдам экзамены...»

Укреплять нервную систему: упражнения на расслабление, водные процедуры, некоторые лекарственные препараты (женьшень, родиола – для активности, валериана, пустырник - успокаивающие).

«Я не могу собраться и приступить к работе, так как не знаю с какого материала начинать изучение? Тяжело войти в рабочий ритм и приступить к занятиям...»

Начинай с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

«Я как разбитая телега. Мне постоянно не хватает времени и сил на подготовку к занятиям, часто засиживаюсь допоздна и не высыпаюсь...»

Составить план занятий. Для начала определить: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально использовать утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

«Мне сложно самостоятельно оценить свои возможности при подготовке к экзаменам. Я боюсь, волнуюсь, переживаю. Появляется такое ощущение, что я ничего не знаю...»

Задолго до экзаменов обсуди с родителями , что именно тебе придется сдавать, какие дисциплины кажутся тебе наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.