

Такие позитивные утверждения помогут расслабиться, почувствовать себя увереннее. Применяйте этот способ всегда, когда чувствуете тревогу, беспокойство, сильное волнение.

ВАЖНО

- **Корректируйте план в зависимости от новых задач и полученных результатов**

- **Не отвлекайтесь на посторонние дела во время подготовки**

- **Используйте паузы для отдыха, например, по 10-15 мин после 45 мин. Подготовки**

- **Используйте не только пассивный отдых (лечь, расслабиться), но и активный (зарядка, физические упражнения, уборка, прогулка).**

Желаю вам успешно написать итоговое сочинение. У вас еще есть время подготовиться к нему психологически - выполняйте рекомендации, практикуйте упражнения, что описаны выше.

Успехов вам!

**Подготовил:
педагог-психолог
ПМПК**

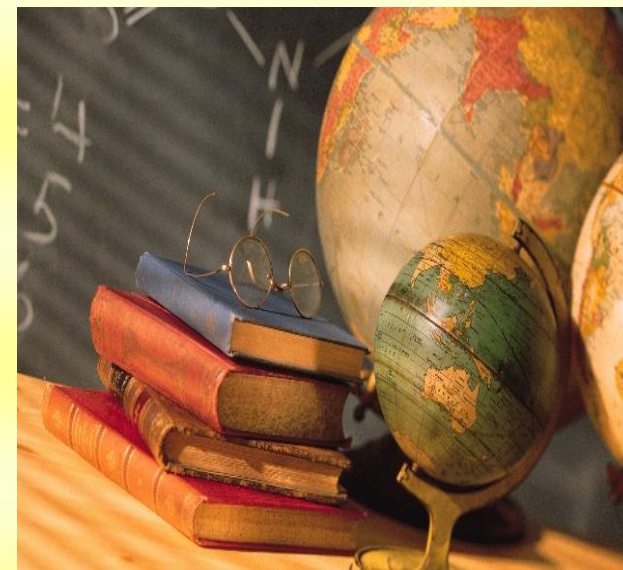
Н.Г. Герасимова

**Наш адрес:
Краснодарский край,
г. Новокубанск,
ул. Первомайская, 134
352240**

Тел. (886195) 3-17-09

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр развития образования»
муниципального образования
Новокубанский район**

**О психологической
готовности выпускников к
написанию итогового
сочинения**



**г. Новокубанск
2021-2022г.**

Уважаемые выпускники!

Итоговое сочинение по литературе – крайне важный экзамен, поэтому к нему нужно готовиться заранее, не откладывая на потом. Почему так важно получить «зачет» по итоговому сочинению? Оно является допуском к сдаче экзаменов.

Итоговое сочинение отражает, как хорошо ученик владеет коммуникативными навыками и умеет ли он излагать собственные мысли.

Ключ к эффективной подготовке к итоговому сочинению

Чтобы написать сочинение не составляло огромного труда, прислушайтесь к следующим советам.

Рекомендуем:

- писать пробные итоговые сочинения по каждому направлению. Это поможет правильно и быстро формулировать тезисы, логично строить предложения, корректно использовать цитаты из произведений.

- читать произведения мировой и российской литературы. Чтение

способствует обогащению словарного запаса. Поэтому при подготовке к экзамену нужно много читать.

- познакомиться с успешными работами выпускников прошлых лет.

- составить план действий на учебный год по месяцам

- свести к минимуму занятия, не приносящие пользу в подготовке, но отнимающие время (телевизор, соц. сети, компьютерные игры).



Любой экзамен – испытание.
Накануне может появиться страх, волнение, беспокойство, стресс. Такие чувства мешают сосредоточиться, снижают концентрацию внимания. Это

состояние можно сознательно регулировать.

Предлагаю познакомиться со способами, которые помогут справиться с волнением, обрести уверенность.

Упражнение 1.

На четыре счета сделайте медленный вдох. Заполните воздухом сначала живот, потом грудь. Задержите дыхание также на четыре счета. Теперь медленно выдыхайте, стараясь растянуть выдох на четыре счета. Повторите упражнение несколько раз. Такое глубокое дыхание поможет расслабиться, справиться с волнением.

Упражнение 2.

Когда человек находится в состоянии тревоги, то в голове рождаются только негативные мысли и установки. Чтобы справиться с этим, нужно научиться заменять беспокойство и тревожность на позитивные мысли. Например, вместо «А вдруг не получится», скажите себе: «Да, я беспокоюсь. Но я могу справиться с этим. Я контролирую свои мысли и эмоции. Я спокоен».