



ГОРОДСКОЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-Х КЛАССОВ
В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ**

Ты - человек с активной жизненной позицией

1

Качества

- легко устанавливаешь контакт
- стремишься к лидерству
- артистичный, яркий, любишь публичность

Лайфхак перед экзаменом

Проведи инвентаризацию пространства. Убери все, что может отвлекать от процесса. Это поможет тебе сосредоточиться и шаг за шагом двигаться к цели.



Ты - человек с твердыми жизненными установкам

2

Качества

- нацелен на результат
- долго переживаешь неудачи
- чувствителен к огорчениям

Лайфхак перед экзаменом

Организуй процесс подготовки так, чтобы ничего не упустить: составь дорожную карту, продумай четкий план действий. Не стесняйся обращаться за помощью, если понимаешь, что тебе трудно совладать с эмоциями.



Ты - суперответственный человек

3

Качества

- чрезмерно внимателен к порядку
- нетороплив и немного «тяжел на подъем»
- добросовестен и честен

Лайфхак перед экзаменом

Заручись поддержкой: пусть кто-то из твоих друзей или близких станет экспертом в подготовке. Задача эксперта — контролировать четкое соблюдение дедлайнов и отслеживать твой прогресс.



Ты - очень импульсивный человек

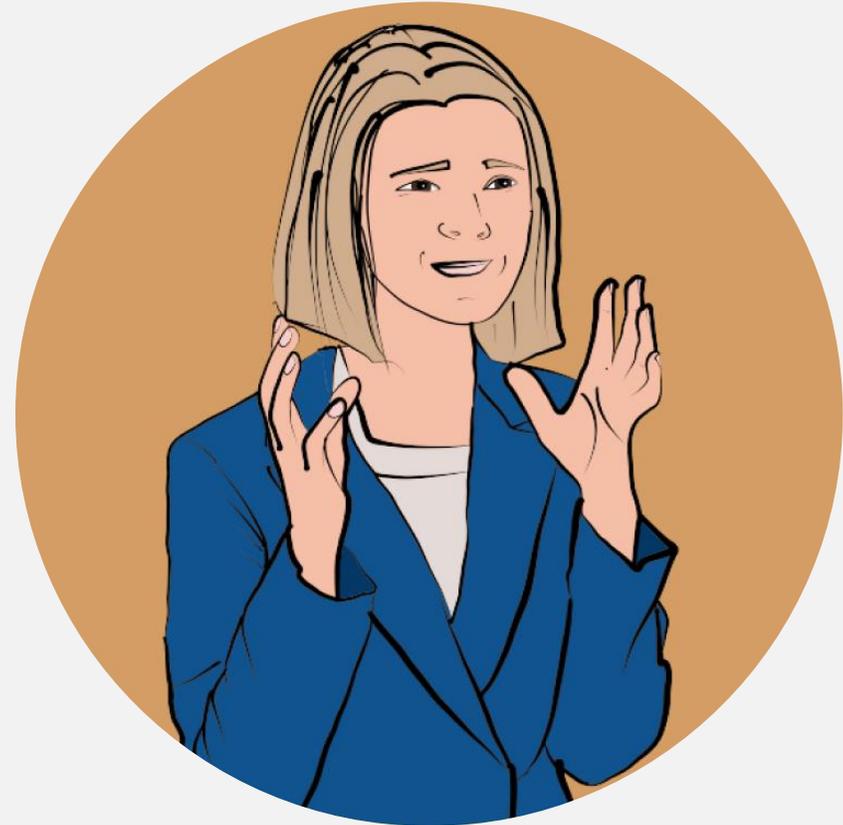
4

Качества

- порой раздражаешься по пустякам
- подвержен перепадам настроения
- порой действуешь непоследовательно

Лайфхак перед экзаменом

Выстрой подготовку к экзамену в четкую наглядную систему. Для тебя это залог успеха. Ежедневный чек-лист подготовки поможет не поддаваться эмоциям и четко планировать результат.



Ты - человек с обостренным вкусом к жизни

5

Качества

- всегда берешь инициативу в свои руки
- отличный собеседник и душа компании
- пышешь энергией, заряжаешь бодростью

Лайфхак перед экзаменом

Важно не переоценить себя: создай «меню» подготовки к экзаменам на каждый день: чем больше конкретики, тем проще тебе будет ему следовать. Пусть «меню» будет разнообразным, чередуй предметы и форматы работы.



Ты - серьезный и добросовестный человек

6

Качества

- сомневаешься в своих силах
- сдержан и молчалив
- склонен пессимистично смотреть на мир

Лайфхак перед экзаменом

Тебе поможет копилка мотивирующих фраз Пусть там хранятся 10-20 позитивных высказываний, которые поддержат на пути к сдаче экзамена. С них можно начинать день или радовать себя после прохождения очередного этапа подготовки.



Ты - человек с развитым чувством долга

7

Качества

- сторонисься шумных компаний
- развитое чувство ответственности
- осторожный, робкий

Лайфхак перед экзаменом

Создай себе «подушку психологической безопасности». Что это может быть? Подходящие для тебя методы саморегуляции и снижения стресса. Например, ритмичное дыхание, умеренная физическая нагрузка и т. д.) Это принесет спокойствие и настроит на конструктивный лад в стрессовый момент.



Ты - очень эмоциональный человек

8

Качества

- эмоционален и порывист
- очень привязан к друзьям и близким
- часто нарушаешь чужие границы

Лайфхак перед экзаменом

Сильные впечатления, которые выводят из спокойного состояния, заставляют тебя сильно переживать, поэтому на время подготовки к экзаменам лучше их исключить и позволить себе эмоциональный «детокс».



Ты - отзывчивый и сопереживающий человек

9

Качества

- очень впечатлителен и эмоционален
- часто беспричинно тревожишься
- отзывчив и мягкосердечен

Лайфхак перед экзаменом

Для тебя самый эффективный способ подготовиться к экзаменам — помогать готовиться к экзаменам кому-то другому. Не секрет, что, объясняя другим учебный материал, мы сами начинаем разбираться в нем еще лучше.



Ты - человек с переменчивым настроением

10

Качества

- быстро утомляешься
- зависишь от чужого мнения
- много говоришь и активно жестикулируешь

Лайфхак перед экзаменом

Грамотно сочетай активности. На период «веры в себя» запланируй умственную нагрузку, на время «беспричинного пессимизма» — активное занятие физической культурой.



Ресурсы города



ГОРОДСКОЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

Детский телефон доверия:



8 800 250 11 91



понедельник-пятница 9:00 – 21:00

Анонимный чат

«МыРядом.онлайн»

<https://мырядом.онлайн/>

Всероссийский телефон доверия для детей, подростков



8 800 2000 122



круглосуточно

Полезные материалы

1. Проект «5 вопросов психологу» - цикл видеоответов о ЕГЭ

<https://gppc.ru/oo/negative/teach/5-question/>

2. Советы психолога: как держать память в тонусе:

https://www.youtube.com/watch?v=r_iXjiMPWWg

3. Новый формат подготовки к ЕГЭ в Москве:

<https://shkolamoskva.ru/ege-new/>