

## Советы психолога выпускникам.

1. Для того, чтобы научиться управлять своим стрессом, не лишним будет изучить специальные психологические техники, выучить дыхательные упражнения, научиться грамотно распределять свое время.
2. Хотя бы за неделю до экзамена необходимо хорошо выспаться, спать минимум 8 часов каждый день. Накануне экзамена необходимо закончить все занятия хотя бы за три часа до сна, отдохнуть и погулять на свежем воздухе. "Перегруженный", уставший мозг отнюдь не способствует хорошей сдаче экзамена. Частая проблема выпускников в том, что они доводят себя до нервного истощения, забывают хорошо кушать и крепко спать. В итоге не выспавшись перед экзаменом, они идут полусонные, а потом удивляются, отчего это такие низкие баллы. Да потому что организм ещё не проснулся и решил всё на автомате! Поэтому я крайне рекомендую хорошенько выспаться перед экзаменом.

Если не получается заснуть — сполосните ноги прохладной водой, потрите уши, представьте, что вы спите в тихом, спокойном лесу. И сон придет. Вообще главное чему стоит, на мой взгляд, научиться, это расслабляться. Потому что когда вы в меру спокойны, немного расслаблены и в меру волнуетесь — тогда лучше всего всё получается.

3. Ещё многие учат что-то утром, что-то там повторяют...

Уважаемые выпускники! Всё что вы выучите утром, то и вспомните на экзамене, и ничего больше! Потому что так устроен мозг — он дает нам то, что в последнюю очередь в него положили. Зачем ему тратить время и энергию на глубинные «файлы»? Так рассуждает наш мозг. Поэтому, рекомендую не повторять за 2 часа до экзамена что-то. Иначе Вы только усилите нестабильное состояние...

4. В борьбе с волнением многие ребята даже пьют успокоительные капли. Я хочу вас убедить - не надо этого делать и не надо бороться с волнением. На самом деле, волнение ваш лучший друг, потому что когда вы в меру волнуетесь, тогда всё гораздо лучше вспоминается. Волнение активизирует ваши инстинкты, подсознание и оттуда всё лучше достается. Поэтому волноваться нормально.

Если волнение очень сильное, я рекомендую потереть ладони друг о друга до ощущения теплоты. Так как на ладонях много нервных окончаний (ладонь это пульт управления организмом), поэтому массаж ладоней крайне полезная вещь!

5. Благоприятная почва для появления волнения и стресса – это негативное самовнушение.

Как часто Вы перед контрольной или экзаменом говорите себе «я ничего не знаю», «я не сдам», «я все забыл(а)»?

Само собой такое негативное самовнушение очень негативно сказывается на состоянии человека перед экзаменом.

Поэтому моя рекомендация: забыть слова «не знаю», «не могу», «не хочу». А лучше настраивать себя позитивно с первого дня подготовки к экзаменам.

Используй такие формулы самовнушений:

Я всё сдам на «отлично»

Я уверенно сдам ЕГЭ.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут вам быть спокойными, уверенными и мобильными.

Естественно, простое самовнушение без конкретных знаний Вам вряд ли поможет... Поэтому учить предметный материал необходимо.

6. У любого действия должна быть определенная цель.

Цель ЕГЭ - набрать определенное количество баллов, но важно определять эту цель, исходя из собственных возможностей и профессиональных устремлений. Постановка реальных целей дает уверенность в себе.

Вот несколько вопросов, на которые следует ответить, чтобы ответственно подготовиться к одному из самых важных испытаний в жизни.

- Я сдаю экзамен, чтобы ...

поступить в самый лучший вуз, пойти работать, поступить в любой доступный вуз, уехать в Гималаи и прочее.

Главное, чтобы это были честные ответы.

А в зависимости от цели надо планировать свои действия и использовать ресурсы.

- Чтобы реализовать свою цель мне надо ...

найти репетитора, пойти учиться на курсы, заняться самостоятельной подготовкой, ходить на дополнительные занятия в школе и пр.

- На подготовку к экзаменам мне потребуется ...

(указать конкретное время: 1 год или 3 месяца, или 2 недели и т.п.).

7. Далее, пришли на экзамен, сели и делайте задания. Если что-то не вспоминается ничего страшного. Можно попытаться вспомнить учебник, по которому учили, бывает так, что сразу приходит верная информация.

8. В ходе выполнения теста надо начинать с простейших заданий. Если начать с трудных задач, то можно столкнуться с неудачей, что даст толчок ненужной во время экзамена тревоги. Принцип "от простого к сложному" работает на ЕГЭ как нельзя лучше.