

## Советы психолога выпускникам

ЕГЭ – всего лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Экзамены человек сдает на протяжении всей жизни, и это касается не только школьных экзаменов или поступления на работу. Экзамен – это часть жизни.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Даже если ваши достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Важно умение не сдаваться в трудной ситуации.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ, ведь задания составляются на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен. У вас есть информация, о том, что и как будет проходить на экзамене. Вы не зря тренируетесь в решении различных типов заданий, учитесь в них ориентироваться. Все это позволяет вам рассчитывать свое время, свои силы. Вас знакомили и будут знакомить с правилами и процедурой проведения экзамена, правилами заполнения бланков - это позволит избежать эффекта неожиданности на экзамене. ЕГЭ не свалился на вас, «как снег на голову». Вы прошли достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом вам помогали родители и учителя. Если у вас возникают вопросы, обязательно спрашивайте у ваших учителей.

Когда вы начинаете испытывать во время подготовки сильную усталость или напряжение, обязательно делайте паузы. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий, как на уроке. Процесс подготовки к экзамену требует достаточно много времени, но он не должен занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Лучший отдых – это смена деятельности: меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену!

Есть много разных легких способов снять напряжение: послушать музыку, потанцевать, погладить кошку или собаку, помыть посуду, покричать, громко спеть любимую песню, скомкать и порвать газету.

Еще один момент, о котором вам неоднократно говорили, но который иногда бывает так сложно выполнить, особенно когда хочется досмотреть интересный фильм или посидеть в интернете, соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Непосредственно перед экзаменом не стоит принимать сильнодействующие успокоительные средства, гораздо важнее как следует выспаться.

Помните и о правильном полноценном питании, сейчас организму нужна поддержка. Необходимо питаться регулярно, лучше понемногу, но вовремя.

Во время экзамена, когда будут заполнены бланки и когда проясните все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Для вас должны существовать только текст заданий и время выполнения теста. Думать важно только о текущем задании! Когда видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Это дает и еще один бесценный психологический эффект: если прошлое задание оказалось не по зубам, о нем нужно забыть. Важно сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

В ходе самого экзамена, чтобы справиться с волнением, можно использовать различные приемы и техники релаксации, дыхательные гимнастики. Их очень много и наверняка вы знакомы с ними. Попробуйте разные способы и выберите тот, который подходит именно вам. Самое простое – это сосредоточиться на собственном дыхании: медленный вдох, почувствовать, как воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие, легкий, спокойный выдох. Сделав несколько таких подходов, вы почувствуете, как выровняется ваше дыхание.

#### Техники релаксации (расслабления)

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:

- найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
- положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
- найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- слегка помассируйте кончик мизинца.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Можно использовать техники самовнушения. Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение. Например: «Я владею ситуацией!», «Все будет нормально!», «Я уже чувствую себя лучше!», «Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями».

Чаще вспоминайте все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. Думайте о себе положительно. Каждому из нас есть чем гордиться.