

Помните, что со своим волнением можно справиться и в этом вам помогут приемы сохранения самообладания.

**Дышите ровно и спокойно**, так мышцы расслабятся, и вы быстро успокоитесь. Для этого взгляните вверх, сделав при этом полный глубокий вздох и, опуская глаза до уровня горизонта, плавно выдохните воздух, максимально освободив от него легкие и одновременно расслабляя все мышцы.

**Включите музыку**, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней. Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

**Остановите взгляд** на чем-нибудь голубом или еще лучше представьте себе голубой, очень глубокий и насыщенный фон. В древней Индии и Китае этот цвет недаром считали цветом покоя и отдыха.

**Физические упражнения** снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо. Заниматься рекомендуется ежедневно, как



Составитель: Портнова Л.К.,  
доцент кафедры прикладной и практической  
психологии, к.пс.н.

## Как подготовиться к ЕГЭ (советы выпускникам)

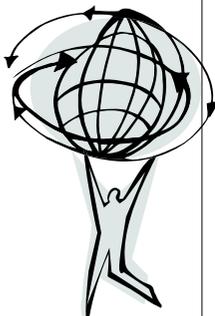


Чита, 2015 г.

## Для успешной сдачи экзамена надо помнить:

### Как настроить себя на успех, быть более собранным и внимательным в день сдачи ЕГЭ :

- День сдачи ЕГЭ - очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.
- Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.
- Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.
- Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.



### Как подготовиться к ЕГЭ?

Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;

Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;

Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;

Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;

Используй такие формулы самовнушений: 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 тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

### Для сохранения психологической устойчивости рекомендуем применять следующие приемы и способы:

Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.

В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).

Организации режима дня и полноценного питания очень важна. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Арт-терапия является мощным инструментом в работе с предэкзаменационным стрессом. При работе с рисунком рекомендуется спокойная музыка, желательна без слов. Негативные эмоции могут выразиться через цвет, форму, линию и другие зримые образы. Изображения на бумаге негативной эмоции, вызывающей стресс, освобождает наше тело от напряжения и уже не может принести вред здоровью.