

## 15 советов психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ

Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.

ЕГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!

Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.

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

Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).

Главное перед экзаменом – выспаться!

Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства

Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).

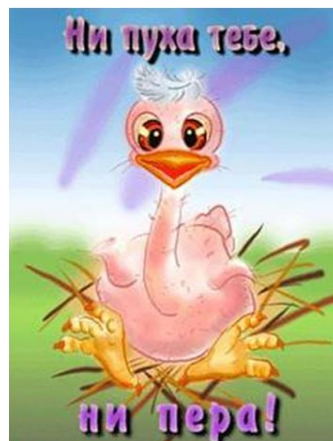
Ты уже прошел репетицию ЕГЭ – значит, ничего нового тебя не ждет.

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

Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.

Помни: лучший способ снять стресс – юмор.

В каждом приемном пункте ЕГЭ будут присутствовать врач. В случае недомогания, смело к ним обращайся.



*Храбр человек, укрощающий тигров,  
храбр человек, покоряющий страны,  
но смиряющий себя самого храбрее  
и того и другого  
Индийское изречение*

Составитель:  
**И.В.Бедрина.**  
руководитель РМО  
педагог-психолог  
МБОУ гимназии  
Контактный телефон:  
**8-861-45-3-75-80**

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
гимназия  
Станицы Ленинградской  
муниципального образования  
Ленинградский район

*Советы  
педагога-психолога  
выпускникам*



**«Приёмы  
саморегуляции  
на экзамене»**

ст. Ленинградская  
**2020 год**

# «Способы снятия нервно-психического напряжения».

## «РЕЛАКСАЦИЯ»

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

### Мышечная релаксация

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

### Дыхательная релаксация

**Мобилизующее дыхание** – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

**Успокаивающее дыхание** – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха.

## «МЕДИТАЦИЯ»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
- В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.
- Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

## «ТЕХНИКИ ВИЗУАЛИЗАЦИИ»

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.

## «АУТОТРЕНИНГ»

*Правила формулы аутотренинга:*

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться» «стараться».

Удачной будет такая формула:

***Все хорошо в моем мире.***

***Я уверен(а) и спокоин(а).***

***Я быстро вспоминаю весь материал.***

***Я сосредоточен(а)***

***Все будет нормально!***

***Сейчас я почувствую себя лучше!***

***Я владею ситуацией!***

***Без сомнения, я справлюсь!***

