

**Экзамен** - это стресс, который всегда сопровождается выбросом адреналина. Повышаются потоотделение, тревожность, возникают проблемы с кишечником и страх. Но пить валерьянку всем нельзя, так как она затормаживает работу головного мозга. Успокоительные средства только будут мешать сосредоточиться.



### Почему вы так волнуетесь?

- незнакомая ситуация;
- сомнения в собственных силах;
- страх получить плохую оценку;
- негативная оценка педагогов;
- негативная оценка родителей;
- личностная тревожность, неуверенность, низкая самооценка;
- большой объём материала.

### Советы психолога старшекласснику, сдающему экзамены

- Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
- ЕГЭ/ГИА – 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/ГИА задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).
- Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.
- 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/ГИА – значит, ничего нового тебя не ждет.
- Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.
- Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.
- Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять. Распредели свое время (например, 2 часа - решаю, 1 час - проверяю, 1 час – оформляю)
- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования, и взять с собой несколько (про запас) гелевых с черными чернилами ручек.

## ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА:

1. После вскрытия пакета с экзаменационными заданиями, внимательно и аккуратно заполните регистрационный бланк во избежание ошибок, которые существенно затруднят работу экспертов и операторов.
2. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по выполнению работы.
3. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны, так как они расположены по нарастанию трудности.
4. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходите к следующему; вернетесь к нему, если после выполнения всей работы у вас останется время.
5. Разумно используйте черновик.
6. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов, так как за выполнение различных по сложности заданий дается 1 или более баллов.
7. Все записи выполняйте аккуратно и разборчиво, соблюдайте требования к оформлению решения и записи ответа.

## Важно для снятия напряжения:

- + выпить воды;
- + спортивные занятия;
- + контрастный душ;
- + потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
- + погулять в тихом месте на природе;
- + зевание (достаточно 3 - 5 зевков).



Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 3 им. Е.И. Гришко  
ст. Старошербиновская

## ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА



Подготовил  
педагог-психолог Белая О.И.

2023-2024 учебный год

