

## Рекомендации психолога, чтобы быть спокойным в день экзамена (выпускникам)

**Экзамен** — это соревнование, и к нему нужно быть готовым не только интеллектуально, но и психологически.

Именно положительный настрой и уверенность в себе - 50% успеха в этой борьбе.

Помните, что волнение и тревога — это полезные вещи, это сигнал к тому, что ты готов к действию, это мобилизация всех сил для достижения поставленной цели. Опасно чрезмерное волнение - оно вызывает растерянность и суетливость.

### ЗА ДЕНЬ ДО ЭКЗАМЕНА:

- Больше отдыхайте, общайтесь с друзьями, восстанавливайте душевные и жизненные силы.
- Старайтесь думать о хорошем и приятном.
- Следите за питанием. Не переешьте за ужином и за 3–4 часа до сна не пейте крепкий чай или кофе.
- Заранее подготовьте на завтра одежду, паспорт, ручки.
- Примите перед сном теплый душ или ванну. Это позволит расслабиться и успокоиться.

### В ДЕНЬ ЭКЗАМЕНА:

- Помните, что успокоительные препараты купируют тревогу, но у них есть побочные эффекты. Например, сонливость и заторможенность. Кроме того, успокоительные снижают способность концентрироваться, а она необходима на экзаменах.
- Начните день с полноценного завтрака, а с собой возьмите маленькую бутылку воды, шоколадку или мюсли. Сладкое активизирует работу мозга. А вода позволяет справиться с обезвоживанием организма, которое происходит из-за нервного перенапряжения.
- Постарайтесь прийти в аудиторию заранее. Когда получите контрольно-измерительные материалы и заполните бланк регистрации, аккуратно разложите все на парте.
- Отложите на край стола предметы, которые не понадобятся вам на экзамене.

## Рекомендации психолога, чтобы быть спокойным в день экзамена (выпускникам)

**Экзамен** — это соревнование, и к нему нужно быть готовым не только интеллектуально, но и психологически.

Именно положительный настрой и уверенность в себе - 50% успеха в этой борьбе.

Помните, что волнение и тревога — это полезные вещи, это сигнал к тому, что ты готов к действию, это мобилизация всех сил для достижения поставленной цели. Опасно чрезмерное волнение - оно вызывает растерянность и суетливость.

### ЗА ДЕНЬ ДО ЭКЗАМЕНА:

- Больше отдыхайте, общайтесь с друзьями, восстанавливайте душевные и жизненные силы.
- Старайтесь думать о хорошем и приятном.
- Следите за питанием. Не переешьте за ужином и за 3–4 часа до сна не пейте крепкий чай или кофе.
- Заранее подготовьте на завтра одежду, паспорт, ручки.
- Примите перед сном теплый душ или ванну. Это позволит расслабиться и успокоиться.

### В ДЕНЬ ЭКЗАМЕНА:

- Помните, что успокоительные препараты купируют тревогу, но у них есть побочные эффекты. Например, сонливость и заторможенность. Кроме того, успокоительные снижают способность концентрироваться, а она необходима на экзаменах.
- Начните день с полноценного завтрака, а с собой возьмите маленькую бутылку воды, шоколадку или мюсли. Сладкое активизирует работу мозга. А вода позволяет справиться с обезвоживанием организма, которое происходит из-за нервного перенапряжения.
- Постарайтесь прийти в аудиторию заранее. Когда получите контрольно-измерительные материалы и заполните бланк регистрации, аккуратно разложите все на парте.
- Отложите на край стола предметы, которые не понадобятся вам на экзамене.

- Прочитайте внимательно задание, сконцентрируйтесь и постарайтесь ни на что не отвлекаться.
- Начинайте с легких вопросов, которые знаете, а затем приступайте к сложным. Времени на экзамене достаточно, поэтому не торопитесь. Часы есть в каждой аудитории, а организаторы напомнят за 30 и за 5 минут до конца экзамена.
- Если чувствуете, что подступает паника, начните медленно и бесшумно вдыхать и выдыхать.
- Когда нарастает волнение, в крови повышается количество адреналина, который разрушается в легких.
- Поэтому ускорьте этот процесс с помощью глубокого и медленного дыхания, а затем выпейте несколько глотков воды.
- Проверьте свою работу, прежде чем сдадите материалы и покинете аудиторию.

Это позволит избежать нелепых ошибок.

### Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.



- Прочитайте внимательно задание, сконцентрируйтесь и постарайтесь ни на что не отвлекаться.
- Начинайте с легких вопросов, которые знаете, а затем приступайте к сложным. Времени на экзамене достаточно, поэтому не торопитесь. Часы есть в каждой аудитории, а организаторы напомнят за 30 и за 5 минут до конца экзамена.
- Если чувствуете, что подступает паника, начните медленно и бесшумно вдыхать и выдыхать.
- Когда нарастает волнение, в крови повышается количество адреналина, который разрушается в легких.
- Поэтому ускорьте этот процесс с помощью глубокого и медленного дыхания, а затем выпейте несколько глотков воды.
- Проверьте свою работу, прежде чем сдадите материалы и покинете аудиторию.

Это позволит избежать нелепых ошибок.

### Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.



--	--