Советы психолога для сдающих ЕГЭ

Стресс-это аромат и вкус жизни, полностью избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок.

Г. Селье

Экзамены –это испытание. Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, принимают решения, справляются с возникшими трудностями. Чем больше преодолено испытаний, тем лучше человек подготовлен к очередным из них. Вот и ЕГЭ –воспринимать нужно как очередное испытание.

Состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием сильных воздействий, получило название «стресс». В ответ на стрессовый фактор организм включает сотни измеряемых физиологических изменений в организме (повышение кровяного давления, учащение пульса, замедление или установка пищеварения, ускорение дыхания и др.) Эти изменения могут отрицательно влиять на решение задачи, снижается концентрация внимания и способность сосредоточиться.

Общие принципы борьбы со стрессом

Помните, что только вы сами отвечаете за своё эмоциональное и физическое благополучие. Будьте оптимистом. Запомните, что источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий. Как только вы поймали себя на мрачной мысли-переключитесь на что-то хорошее: это поможет видеть жизнь в более светлых тонах.

Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом, т.к. это оказывает положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику. Физические упражнения –один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.

Учитесь радоваться жизни, получать хоть маленькие радости от каждого прожитого дня.

Старайтесь питаться правильно, соблюдайте режим дня, высыпайтесь.

Вырабатывайте у себя привычки здорового образа жизни, учитесь противостоять вредным привычкам.

Ставьте перед собой на каждый день посильные задачи, а вечером хвалите себя за то, что вы их выполнили. Реально определяйте границы ваших возможностей.

Для успешной подготовки к экзаменам рекомендуется составить план подготовки, в котором указано что именно будет изучаться сегодня, какие разделы или темы. Начать лучше с самого трудного. Чередуйте занятия и отдых (например, 40 мин -занятий, 10 минут –отдых).

Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь, а напротив, мысленно рисуйте картину триумфа.

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Нельзя себя переутомлять. С вечера нужно перестать готовиться, принять душ, совершить прогулку перед сном, выспаться, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроя.