

**Успешность сдачи ОГЭ зависит от трех факторов: предметной подготовки, соматического здоровья и физиологического состояния ребенка, а также от психологической готовности школьника к сдаче экзаменов.**



Надейся на лучшее, готовься тоже к лучшему. Не надо программировать себя мыслями вроде «какой будет ужас, если я не сдам», «родители будут очень разочарованы», «я так плохо готов, что точно не выйдет». Нужно срочно забыть как страшный сон эти фразы. И начать думать позитивно, потому что всё начинается с наших внутренних установок. Если ты думаешь, что справишься, — так и будет. И обязательно не забывать хвалить себя даже за небольшие успехи (ещё вчера решал только 15 заданий, а сегодня уже могу решить шестнадцатое).

Создай образ экзамена. Чтобы снизить вероятность того, что от волнения забудешь, можно ли делить на ноль, постарайся как можно точнее моделировать ситуацию экзамена. По шагам мысленно проживай день X: вот ты заходишь в кабинет, садишься за парту, вот раскрываешь конверт с материалами и так далее. Чем подробнее будут твои представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день.

Пиши пробные экзамены. Это отличная тренировка. Олимпийский чемпион не сразу оказывается на олимпиаде и берёт золото. До этого он проходит областные, региональные и всероссийские соревнования. Представь, что экзамен — это своеобразная олимпиада, а пробные работы — это возможность выступить на более простых соревнованиях и приобрести необходимый опыт.

Отдыхай. Не видел друзей несколько месяцев? Зубришь 24 часа в сутки? Не бываешь на улице кроме как «в школу - из школы»? Дело плохо и нужно срочно исправлять это! Наша нервная система — это не вечный двигатель, и организму просто необходим отдых. Кстати, вы же помните, что отдых — это смена деятельности? Переключись на что-нибудь активное: лыжи, плавание, танцы, спортзал. Это поможет набраться энергии. Поиграть за компьютером в четырёх стенах — это не лучшая идея, мозгу нужен кислород, а телу — физическая активность.

Занимайся творчеством. Да, именно творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Недаром многие известные художники или писатели создали шедевры в те периоды жизни, которые явно не были спокойными. Давно хотел порисовать, написать стих, научиться петь или танцевать? Не бойся потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.

Здоровое питание и полноценный сон. Постарайся в стрессовые периоды жизни не употреблять напитков, содержащих кофеин, откажись от быстрых углеводов (булочки, молочный и белый шоколад, печенье, чипсы и прочие прелести оставим на потом). Попробуй употреблять в пищу больше белков, а вредные сладости замени мёдом и орехами. Память и внимание будут благодарны тебе! Кстати, для памяти очень полезно есть греческий йогурт, орехи, авокадо, рыбу, чернику и корицу. Так что, изучая очередной конспект, можешь перекусить чем-то из этих продуктов.

Не сдерживай эмоции. Ты же не робот, верно? А людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто тебя не поймет. Обязательно поймут и поддержат. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.

**Экзамен – это событие, вызывающее сильные эмоциональные переживания, которые могут привести к возникновению стрессового состояния, а достаточно сильное или долгое воздействие стрессогенного фактора негативно сказывается на психологическом и физическом здоровье человека. Если о психологическом настрое на правильное восприятие предэкзаменационной ситуации не позаботиться заранее, то накануне обязательно проявятся все признаки страха.**



**В день экзамена:**

Обязательно позавтракайте! Следите за дыханием. Помните, что сейчас вам нужно много кислорода. Дышите глубоко и спокойно. Не нужно идти на экзамен задолго до его начала — постарайтесь максимально отодвинуть время встречи с теми, кто не только боится экзамена, но и заражает своим страхом всех окружающих. Постарайтесь перед экзаменом вообще не контактировать с «паникерами». Лучше поговорите с теми, кто уверен в себе и пришел на экзамен в позитиве. Такие люди есть в любом коллективе. Берите с них пример!

Будьте предельно честны с собой. Если вы все знаете на отлично, то не о чем волноваться! Если вы слабо подготовлены, то лучше потратьте время на подготовку к предмету, чем на воображение «ужасов» от последствий несданного экзамена. Ваше спокойствие и способность сосредоточиться могут сослужить вам отличную службу, и вы вытянете из глубины своей памяти то, о чем когда-то слышали на лекции.

Для успешной сдачи экзамена нужно сосредоточенное и спокойное состояние. Умеренная тревожность мобилизует силы организма, повышает умственную активность. Однако если волнение мешает сосредоточиться, можно применить следующие психологические упражнения для улучшения навыка регуляции своего эмоционального состояния:

✓ **Аутотренинг.** Слова, несмотря на их нематериальность, имеют силу воздействия, поэтому ошибочно говорить «Все плохо, я ничего не помню, я ничего не знаю» — это настраивает Вас на негативный лад, выберете себе такую формулировку «Все хорошо, я все помню и знаю».

✓ **Дыхательные упражнения**

- Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Медленно выдохните, как будто вы собираетесь растопить снежные узоры на стекле. Повторите упражнение 6 раз.

- Насос - быстрый вдох-выдох, вдох-выдох через нос 16 раз.

✓ **Убрать тревогу.** Нарастающее чувство волнения, тревоги, страха можно «прокричать», «прорисовать», «просмеяться», а лучше «протанцевать».

✓ **Визуализация.** Закройте глаза. Представьте себя в том месте, где вы ощущаете наибольший комфорт и спокойствие (прогуливаясь в лесу, расслабляясь на пляже, отдыхая дома под уютным пледом). Погрузитесь в состояние умиротворения, безмятежности, легкости.

**Желаем Удачи!**



## Некоторые особенности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

## Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!

## Приемы психологической защиты

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.
3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.
4. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.
5. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).
6. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация)

**Удачи на экзамене!!!**

## Признаки стресса:



- физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).



- эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

- поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное потребление пищи), злоупотребление лекарствами.



## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

(рекомендации для обучающихся)



**«Кто не боится экзаменов? Только тот, кто их не сдает!»**



