Рекомендации педагога-психолога старшеклассникам (выпускникам 9/11 классов) при подготовке к ЕГЭ

Пути преодоления предэкзаменационного стресса.

1. Устранить чувство тревоги, смягчить отрицательные эмоции и восстановить душевное равновесие вам поможет релаксация (расслабление, отдых), приятные занятия, прогулки.

2. Для гармонизации психоэмоциональной сферы вам помогут приемы психической саморегуляции и применение формул самовнушения «Я спокоен. Я совершенно спокоен. Я спокоен и расслаблен.» и др).

3. Адекватная оценка (осознание и анализ) и способность выстраивать ситуацию (анализ и организация своих действий). Овладение ситуацией и разумное планирование своей деятельности вселит в вас уверенность.

4. Необходимо сосредоточить внимание не на ситуации «страха перед экзаменом», а на разумной деятельности (выходе из ситуации) и необходимых активных действиях по достижению успеха.

5. Уверенность в своих силах вам придаст вера в себя, в успех, в свой духовный и физический потенциал, опыт и приобретенные знания.

6. Проявление волевых качеств личности: настойчивости, решительности, организованности, терпения, целеустремленности, ответственности.

7. Позитивное отношение к себе, «принятие себя» и к окружающему миру, другим людям способствует «возрождению» вашего внутреннего потенциала личности и восстановлению эмоционального равновесия. «Поступай с людьми так, чтобы они, как хотелось бы тебе поступали с тобой» - философская мудрость. Избегайте конфликтов!

8. Приятное общение с друзьями, близкими, их поддержка и помощь в преодолении трудностей укрепят вашу веру в успех и придадут вам силы.

9. Все, что касается вашей деятельности, делайте на совесть, относитесь с любовью к каждому делу.

10. Делайте людям, близким, друзьям что-нибудь приятное, радостное, дарите комплименты. Не забывайте о юморе, шутках, смехе. Смехотерапия разрушает негатив и побеждает все невзгоды!

Успеха вам и будьте здоровы!