



# ЕГЭ В СПОКОЙНОМ РЕЖИМЕ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



**Марьяна БЕЗРУКИХ,**  
главный научный сотрудник  
Института возрастной физиологии РАО

## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ РЕАКЦИЯ




Есть два основных варианта реакции на экзаменационный стресс:

- мобилизация усилий — когда вспоминается даже то, что, кажется, не помнишь, так как сохраняется способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания
- паника и растерянность — когда теряется способность адекватно реагировать, а страх неудачи рождает новые сомнения и новые неудачи



# РЕЖИМ ДНЯ

## Режим подготовки к экзаменам прост:

- не менее 7—8 часов сна 
- не менее 2 часов активных движений на воздухе 
- четырёх-, пятиразовое разнообразное и полноценное питание без перекусов и бубликов с чипсами
- рационально организованные и хорошо спланированные блоки занятий 



# ЗАНЯТИЯ ПО БЛОКАМ

Каждый блок занятий —  
это три–четыре 30–40–минутные части  
с перерывами по 10–15 минут.

После каждого блока — перерыв на 1–1,5 часа

! 3 таких блока — максимальная нагрузка в день

Начинать занятие лучше с простого,  
понятного — это необходимо для того,  
чтобы включиться в работу



# МОТИВАЦИЯ И ДЕМОТИВАЦИЯ

**Педагог лучше всех знает сильные и слабые стороны подготовки своих учеников, и его задача — показать, объяснить, научить использовать свои преимущества на экзамене.**

**Очень важны предметные и индивидуальные рекомендации от учителя: «Ты можешь хорошо сдать, если...», «Ты умеешь это делать, но стоит обратить внимание на...» — все эти фразы при индивидуальном разборе пробных ЕГЭ могут стать стимулирующей поддержкой**



# КАТАЛИЗАТОРЫ СТРЕССА

**Очень важно знать, что именно усиливает экзаменационный стресс, и стараться избегать следующих установок и ситуаций:**

- **негативный настрой, бесконечные сомнения**
- **усталость, перенапряжение**
- **бессонные ночи, которые снижают стрессоустойчивость**
- **придание исключительной важности экзамену, что создаёт дополнительное волнение и напряжение**



# КАК НЕ БОЯТЬСЯ ЕГЭ?

**Позитивный настрой – это результат уверенности в своих силах. В ситуации экзамена может быть элемент случайности или какая-то неудача, с которой нужно справиться. Ребёнок должен знать, что взрослые поддержат его.**

**Волнение перед экзаменом естественно, умение справиться с ним можно и нужно тренировать. Приёмы самого простого аутотренинга пригодятся подростку не только при сдаче экзаменов**



# БЕЗ ПАНИКИ!

Если во время экзамена вы чувствуете панику, то надо отложить листы, прикрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, выпить несколько глотков воды и постараться успокоиться. Скажите себе: «Я могу спокойно всё сделать». И начните внимательно и не спеша читать вопросы.

Если вы считаете, что вопрос слишком сложный и вы ничего не помните, то переходите к следующему заданию. Возможно, ответив на другие вопросы, вы вернётесь к нему, и он уже не вызовет у вас затруднений



# НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Вариант, когда последний день и ночь становятся временем наиболее интенсивных занятий, — самый проигрышный и неудачный, это пустая трата времени и сил.

В последний вечер перед экзаменом не стоит заниматься допоздна. Надо приготовить всё, что необходимо взять с собой на экзамен, чтобы утром не было суеты. Главное — исключить обсуждение с кем-либо негативных вариантов сдачи этого экзамена и «страшных» последствий неудачи





# ЭКЗАМЕН СДАН: ЧТО ДАЛЬШЕ?

После ЕГЭ многие школьники чувствуют усталость и опустошение, а впереди ещё несколько других экзаменов. Это совершенно естественное состояние.

Оно вызвано не только реакцией на стресс, но и сохраняющейся тревогой и неопределённостью, ожиданием результата.

Поэтому необходимо переключиться: полный отдых и никаких мыслей по поводу следующего экзамена... до завтрашнего дня

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Главная задача родителей — помочь ребёнку организовать занятия, но не словами, а действиями. Необходимы спокойная и доброжелательная психологическая обстановка, полноценное питание. Ещё одна задача — не создавать негативного настроения.

Поддержка — это спокойное и конструктивное отношение к экзамену, отсутствие паники и демонстрации собственной тревоги и волнения, разговоров о «большой ответственности» и негативных последствиях неудачи

# Как справиться с волнением на ЕГЭ

Если ты начал(а) волноваться, используй экспресс-приемы успокоения



## Резко поверни голову направо.

Этот прием активизирует левое полушарие мозга, отвечающее за логику, анализ, рассуждение



## Используй медленное дыхание на 12 счетов:

Считай про себя до 12; на 1, 2, 3, 4 делай долгий вдох (как будто собираешься нырнуть в воду); на 5, 6, 7, 8 – задержи дыхание; на 9, 10, 11, 12 – медленный выдох. Сделай так 3–4 раза.



**Сильно-сильно сожми кулаки и разожми их.**

**Чередуй быстрое моргание и закрывание и расслабление глаз**



## Переключи внимание на какой-то предмет:

Выбери взглядом любой предмет в кабинете. Мысленно назови его «это ручка»), перечисли 5 любых его признаков («тонкая, твердая, моя, черная») и его функцию («письменная принадлежность»)

