



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

#100балловдляпобеды

#ЕГЭ2018



**ВСЕРОССИЙСКАЯ
АКЦИЯ
АПРЕЛЬ 2018 ГОДА**





**Волнуйтесь спокойно
(советы психолога)**



Волнуемся спокойно

- Волнение будет непременно! От него невозможно полностью избавиться.
- Для выпускников естественно волноваться перед экзаменом, на котором их будет оценивать комиссия. Необходимо ясно понять что переживания нормальны, так и должен себя человек чувствовать перед важными делами.
- Без этого понимания есть риск «накрыть себя второй волной» — начать волноваться из-за собственного волнения: «Я волнуюсь, это плохо, мне нельзя волноваться, иначе я все забуду».
- Чувствовать волнение — это нормально. Полезно будет подготовиться и освоить приемы самопомощи. Неслучайно все профессионалы, которым наверняка придется действовать в условиях стресса (летчики, космонавты, полицейские, спасатели, спортсмены, артисты) обязательно проходят антистрессовую подготовку и изучают методы быстрой самопомощи для избавления от стресса.
- Если не иметь навыков самопомощи перед экзаменом — вы заведомо отправляетесь в путь без необходимого «снаряжения».



Как минимизировать волнение



1. Перед экзаменом рекомендуется хорошо выспаться.
2. Перед дверью класса необходимо успокоиться! Рекомендуется повторить несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».
3. Можно выпить немного воды, она поможет расслабиться и успокоиться.
4. Смело входите в класс с уверенностью, что все получится.
5. Сесть нужно удобно, выпрямить спину. Сосредоточиться на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». «Я хорошо справляюсь, у меня все получится». Повторить их нужно не спеша несколько раз..

6. Выполните дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,
 - глубокий вдох через нос (4—6 секунд),
 - задержка дыхания (2—3 секунды).
- Самый главный прием успокоительного дыхания — удлинение выдоха. Мысленно посчитайте, сколько счетов займет ваш обычный вдох — и сделайте выдох в 2 раза длиннее.
 - Другой вариант: сделайте вдох на 3 счета, а выдох на 10 счетов. Подберите пропорцию, которую вы можете выполнять без напряжения. Повторите несколько раз до восстановления внутреннего спокойствия

ЕГЭ



**УДАЧА
С
НАМИ!**

ГИА