

Снижаем тревожность перед ЕГЭ/ОГЭ

Не думайте о негативе. Не программируйте себя на неудачу. Если мы рисуем успешное преодоление ситуации, тогда мы получаем новую энергию, а, значит, большой шанс на реальный успех.

Визуализируйте. Представьте себе во всех красках, то, что вы получите, справившись с экзаменом. Например, у вас появится возможность самостоятельно водить машину и не зависеть от общественного транспорта или занять отличную должность в хорошей фирме. Готовясь к испытанию, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете.

Экзамен-не последний шанс! Каким бы заманчивым ни казалось вам предложение о работе, в случае неудачного собеседования вы всегда сможете найти и другое, не менее престижное место. Жизнь открывает перед каждым из нас множество дверей к счастливой успешной жизни. Вы обязательно найдете предназначенную именно вам.

Не перегружайтесь. При подготовке к экзамену избегайте многочасовой зубрежки и паники. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроением, чем проводить за книгами круглые сутки и пребывать в состоянии стресса.

Чаще думайте о позитивных моментах. Если вызывающие страх мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и каждый раз, словно переключая телевизионный канал с фильма ужаса на комедию, уходите от своих других мыслей и страхов.

Педагог-психолог Фомина Евгения Владимировна