

## Чтобы обрести спокойствие:

1. Дыши. Представь в одной руке цветок и вдыхай его аромат, в другой свечка - задувай её.

2. Найди пять предметов вокруг себя и рассмотри их детально.

3. А теперь обрати внимание на четыре ощущения, которые ты сейчас испытываешь.

4. Затем прислушайся и выдели три звука, которые слышишь.

5. После этого почувствуй два запаха.

6. И заверши вкусом, который чувствуешь во рту.

Почувствуй, как спокойствие заполняет тебя.



**«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»** единой социально-психологической службы  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
8-800-101-1212

(с 8 час.00 мин. до 20 час.00 мин.)

8-800-101-1200

(с 20 час.00 мин. до 8 час.00 мин.)

8-800-2000-122 (для детей)  
(круглосуточно, бесплатно)

БУ «Сургутская клиническая  
психоневрологическая больница»

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

**+7(3462) 94-07-31**

Режим работы: пн.- пт. с 8:00 до 18:00  
(кроме сб. и вс.).

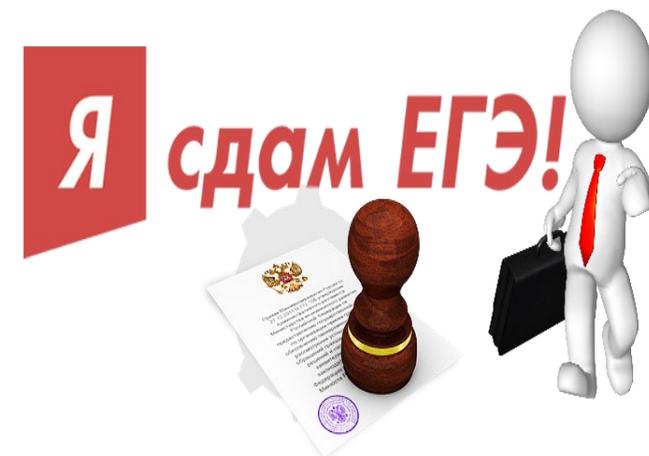
Цикл онлайн трансляций «Без Паники» пн.-  
пт. в 10:00 на YouTube и Instagram.

[https://www.youtube.com/channel/  
UC29vchc1yInbJouA9iTNdCA](https://www.youtube.com/channel/UC29vchc1yInbJouA9iTNdCA)

[https://www.instagram.com/surgut\\_psy/](https://www.instagram.com/surgut_psy/)

Муниципальное казенное учреждение  
для детей, нуждающихся в психолого-  
педагогической и медико-социальной помощи  
«Центр диагностики и консультирования»

## Психологическая поддержка учащихся при подготовке и сдаче ЕГЭ



Сургут, 2020

Стресс (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») - есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования [...] Ганс Селье.

*Сам по себе стресс полезен, так как мобилизует организм (учащается пульс, повышается давление и интенсивность деятельности мозга и т.д.)*

Во время стресса наш мозг работает лучше, так как связь между нейронами (нервными клетками) упрочняется. Все внутренние ресурсы брошены на устранение проблемы и достижение результата.



Но если тревога растёт и переходит в панику, происходит демобилизация организма.

*В ситуациях стресса отключается отдел мозга – неокортекс, отвечающий за когнитивное поведение.*

Вместо него включается рептильный мозг, отвечающий за безопасность и управляющий базовым поведением.

*Когда человеку страшно, он перестаёт логически мыслить. Включается инстинкт самосохранения в виде базовых реакций «бей, беги, замри».*



## Причины экзаменационного стресса.

1. Неуверенность в своих знаниях. Она может быть истинной и ложной. Истинная причина вызвана реальными пробелами в знаниях. Ложная же – высокая тревожность и низкая самооценка.
2. Переоценка значимости экзамена. Присутствие сверхмотивации.
3. Третья причина в привычном негативном мышлении. Мы приучили свой мозг мыслить негативно, представлять нежеланный исход событий, а затем переживать, словно это уже случилось.

## Профилактика экзаменационного стресса.

1. Полезно вспомнить свой положительный опыт, мысленно прожить его ещё раз и напитаться энергией успеха.
2. Представлять, как будет проходить экзамен и прожить эту процедуру от начала до конца. Таким образом психика настроится и снизится уровень стресса.
3. Поддерживать себя положительными словами, повторять себе, что всё получится и т.д. Внимательно следить за своим внутренним диалогом, за тем, какими словами обращается к себе. Останавливать критику и уничижающие обращения.
4. Обсудить с педагогом непонятные темы предмета.
5. Снизить сверхмотивацию. Для этого ответить себе на вопрос: «Что случится самое страшное если я не сдам экзамен?»

## Что поможет в процессе экзамена:

- Важно сосредоточиться на тексте заданий. Не отвлекаться на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывать каждый вопрос дважды, убеждаясь, что правильно понял то, что требуется.
- Если задание не понятно, прочитать ещё раз медленно и мысленно пересказать своими словами.
- Сначала решать легкие задания, а сложное оставить на потом. Это поможет включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.
- Не спешить сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитать задание до конца, убеждаясь в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
- При выполнении следующего задания сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях, по собственному мнению, испытал неудачу.
- Рассчитать приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.
- При затруднениях решений заданий, напомнить себе, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постараться набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

