

## УВАЖАЕМЫЕ ДЕВЯТИКЛАССНИКИ!

### **Экзамены – это испытание.**

Всю жизнь люди непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают дипломы, переплывают Байкал, изучают китайский язык, принимают непростые решения. Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них.

Вот и экзамены воспринимай их как очередное испытание. Конечно, оно необычное! Ты же всегда хотел быть взрослее и самостоятельнее – час настал!

### **Стресс – это хорошо, это даже бодрит!**

Для преодоления испытаний у человека есть универсальный механизм – стресс. Коротко говоря – это выброс адреналина и других стимуляторов организма. Они мобилизуют скорость мышления, память, работоспособность и выносливость – вообще все!

Многие любят это состояние напряжения, соревнования и даже опасности, стремятся к ним – спортсмены, например, люди опасных профессий.

### **Нервы мешают?**

Сейчас тебе важно разобраться, насколько ты можешь полагаться на свои нервы и на способность успешно использовать или преодолевать стресс?

Вариантов два:

**Первый:** У тебя крепкие нервы и ты можешь на них рассчитывать на протяжении в период подготовки и сдачи ОГЭ. Тогда тебе важно знать, как их мобилизовать и не мешать им правильно работать.

**Второй:** Нервы слабы, и возникает чувство, что они могут подвести в любой момент. А в этом случае тебе нужно узнать как их готовить к испытаниям и повышать свои способности в ситуации стресса.

### ***Если ты с крепкими нервами, твоя текущая задача – мобилизуй свои мозги и дальше не мешай им работать!***

Сначала самые простые, но действенные советы.

Питайся регулярно и часто, раз 5 в день или чаще, но не перед сном.

Ешь подряд все, что с витаминами – овощи, фрукты, ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимоны и апельсины.

Не занимайся по ночам – заканчивай занятия не позже 22-23.

Перед сном около часа отдыхай и переключай внимание на что-то спокойное (а не на боевики или фильмы «про любовь»).

Спи не меньше 8-ми часов; можно в начале второй половины дня – еще 1,5 часа сна.

Занимайся примерно так, как в институте, «парами» – по 1,5 часа.

Умей переключаться: в получасовых перерывах между «парами» применяй приемы переключения внимания – чашку чая/кофе, послушай успокаивающую музыку, посмотри короткий фильм (мультки, передачи о природе и т.п.), юмористическую передачу, подвигайся под бодрящую музыку (типа аэробики), ненадолго позвони другу/подруге.

Теперь – о более сложных способах обеспечения успеха.

### ***Ты – сам себе психотерапевт.***

Каждый человек имеет массу способов мобилизовывать себя и преодолевать трудности, возникших у него на основе жизненного опыта.

Сначала определи свой потенциал достижений. Перед самым началом подготовки к ОГЭ

вспомни все свои достижения в учебе и в любых самостоятельных делах. Эти состояния называют «Я победитель!». Похвали себя за каждое из них. Далее на протяжении всей подготовки к экзаменам думай и поступай как победитель!

Перед началом каждого занятия или перед экзаменом представляй себя в состоянии «Я победитель!» и удерживай себя в нем до конца каждого экзамена.

Тренируй свою способность к волевой мобилизации. Проанализируй способы, какими ты начинал успешные для себя дела и поддерживал себя при возникновении препятствий – что говорил себе, какие вызывал настроения, какие отдавал себе приказы о начале дела. Составляй план действий на каждый следующий день, а также – на случай возникновения препятствий. Представь, что бы делали в твоей ситуации твои любимые герои из книг и фильмов, или авторитетные для тебя взрослые, и поступай также – они не подведут!

### ***Семья – твой психотерапевт.***

Попроси родителей и других родственников создать тебе подходящую атмосферу: общались бы с тобой в перерывах между занятиями, приглашали на совместную еду.

Рассказывайте друг другу по вечерам о самом успешном за день и хвалите друг друга; вспоминайте прошлые успехи в любых делах.

Родители могут делать тебе массаж главного сейчас твоего инструмента – головы, можно еще и шеи, воротниковой зоны.

**С пожеланиями успеха в этой программе Ваш психолог Гусева Лариса Владимировна!**