## \*Как преодолеть страх перед экзаменами

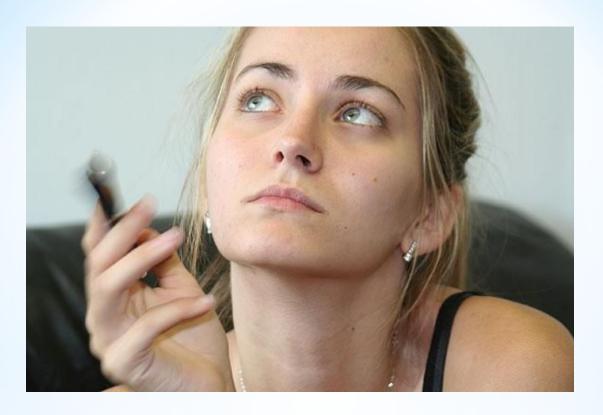
\* Презентацию подготовила педагог-психолог МОУ «СОШ№ 82» Токарева Е.Н.



\* Используйте позитивные представления. Уединитесь в тихой комнате, ложитесь на кровать, закройте глаза и представьте себе процесс экзамена, который вам предстоит сдать



\* Не создавайте вокруг экзамена чрезмерный ажиотаж, НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ КОЛЛЕКТИВНОЙ ПАНИКЕ. Не слушайте того, кто говорит, что он точно ничего не сдаст — отойдите от такого человека.



\* Аутотренинг. Перед экзаменом отойдите на пару минут в тихое место, и повторяйте про себя "Я смогу", "У меня все получится", "Я все знаю и легко сдам экзамен". Очень многим людям это прекрасно помогло настроиться на нужный лад и сконцентрироваться исключительно на экзамене, не думая о посторонних вещах и не переживая напрасно.



\* Планируйте свой день. Всегда распределяйте время дня так, чтобы у вас было время и на подготовку к экзамену, и на отдых — все должно быть в меру, не ленитесь, но и не загоняйте себя.

## Идешь на экзамен, не забудь!

- Пропуск на ЕГЭ (заполненный и зарегистрированный);
- Паспорт;
- Гелевую, капиллярную ручку с черными чернилами.
- \*Заранее позаботьтесь о наличии у вас рабочих материалов для экзамена.



\*Ложась спать, используйте техники расслабления



\*Лицо комика



\*Правильное питание



\*Физические упражнения



\*Метод журналиста или «вторых глаз»