

Как бороться с тревогой и стрессом до ЕГЭ? Советы психолога.

- **Тренируйте стрессоустойчивость и давайте отпор давлению со стороны.** Люди, которые говорят о важности ЕГЭ, в первую очередь переживают сами. Скажите об этом окружающим, и вам будет легче справляться с этим. Попробуйте медитировать, выполнять упражнения на дыхание, с помощью которых вы дольше сможете сохранять самообладание.
- **Не делайте всю ставку на ЕГЭ.** Жизнь не заканчивается, если не сдать экзамен. В мире достаточно курсов, которые можно пройти, высокооплачиваемых профессий, на которые можно устроиться без опыта и компаний, которые возвращают хороших специалистов с нуля.
- **Придумайте запасной вариант.** Если вы не поступите в вуз мечты, всегда должен быть тот университет, у которого требования ниже.
- **Работайте со временем.** Составляйте расписания занятий, решайте пробные варианты на время. Работайте чётко, а не инстинктивно.
- **Планируйте отдых.** Используйте различные техники тайм-менеджмента в своей подготовке. Например, метод «Помодорро». Он заключается в том, чтобы чередовать 25 минут активности с 5 минутами отдыха.
- **Регулярно тренируйтесь.** Чтобы быть уверенными в результатах, нужно быть уверенными в себе. Занимайтесь с репетиторами, чтобы на ЕГЭ показать всё, на что вы способны.
- Также можно заранее прорепетировать сам экзамен — попытаться воссоздать реальную атмосферу ГИА и ЕГЭ, чтобы

мозг ребенка запечатлел для себя новый опыт, и школьник таким образом перестал бояться неизвестного.