**Выпускникам 9-11 классов**

Хочется говорить с каждым из вас лично. Ничего, если дальше мы будем обращаться к вам на «ты»?

**Экзамены – это испытание**. Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают, переплывают, забираются, изучают, принимают решения. Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них.

Вот и ЕГЭ – воспринимай их как очередное испытание. Конечно, оно необычное, раньше ведь таких у тебя не было и твое поколение – первое. Ты же всегда хотел (- ла) быть взрослее и самостоятельнее – час настал!

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!

Нервы мешают? Сейчас тебе важно разобраться, насколько ты можешь полагаться на свои нервы и на способность успешно использовать или преодолевать стресс? Вариантов всего-то два

**Первый:** У тебя крепкие нервы и ты можешь на них рассчитывать на протяжении всех ЕГЭ. В этом случае мы объясним тебе, как их мобилизовать и дальше не мешать им правильно работать.

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

**Приступим.**

**Первый вариант:** У тебя крепкие нервы. Если ты узнаешь себя в большинстве из приведенных ниже характеристик, считай, что твои нервы – как раз крепкие.

* С детства ты не боялся (-лась) риска, а рискуя – даже нравился (-лась) себе!
* Всегда интересовался (-лась) окружающим миром, многое облазил и исследовал (-ла).
* Уже к концу младших классов школы учился (-лась) самостоятельно, почти без помощи родителей.
* Дальше в 5-7-х классах твоя успеваемость не снизилась или даже улучшалась.
* Тебе были интересны самые разные ситуации испытания способностей, знаний, умений, силы и смелости, а «предстартовые» волнения были тебе приятны.
* Экзамены и подготовка к ним были для тебя привычным делом.
* На самих контрольных и экзаменах ты был (-ла) радостно возбужденным (-ной), делался (-лась) более собранным (-ной), а мышление и сообразительность ускорялись.
* Тебе было радостно делиться с родителями, одноклассниками и друзьями своими достижениями, в том числе и в учебе, помогать им в подготовке к экзаменам.
* Неудачи на экзаменах по-хорошему злили, после них хотелось «выступить» лучше; никогда не думал (-ла) о себе как о потерянном или неполноценном человеке.

Если ты с крепкими нервами, твоя текущая **задача – мобилизуй свои мозги** и дальше не мешай им работать! Сначала самые простые, можно сказать «бабушкины» советы.

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

2. Ешь овощи, фрукты, ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимоны и апельсины.

3. Не занимайся по ночам – заканчивай занятия не позже 22-23.00.

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

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

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

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

8. Применяй прохладный или контрастный душ с утра и успокаивающие теплые ванны вечером (хвойные, ароматизированные).

9. Попроси родителей поочередно делать тебе массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром разминаниями - стимулирующий; вечером поверхностным растиранием – успокаивающий).

10. По-хорошему советуем: На время подготовки и сдачи ЕГЭ никакого Интернета! Если только он не требуется тебе только для подготовки.

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 самим началом подготовки к ЕГЭ вспомни все свои достижения в учебе и в любых самостоятельных делах (их может оказаться и сотни!) и почувствуй себя в каждом из них. Эти состояния называют «Я победитель!». Похвали себя за каждое из них. Далее на протяжении всей подготовки к ЕГЭ думай и поступай как победитель!

Перед началом каждого занятия или перед экзаменом представляй себя в состоянии «Я победи-тель!» 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!

**Вариант второй**: Слабые нервы – как это выглядит?

С детства ты помнишь, как тебе было страшно оставаться в одиночестве, в темноте, были страхи животных, высоты, незнакомых людей и ситуаций.

* В школе возникали страхи проявить себя, начать какое-нибудь дело, отвечать на уроке, осо-бенно – у доски, страх допустить ошибку.
* В трудных ситуациях или ожидая их, ты пытался (-лась) избежать их.
* Например, домашние уроки оттягивал (-ла) под любым предлогом.
* На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшали мышление («ничего не сооб-ражал (-ла)»), что не решались даже и те задачи, которые на обычных уроках решались без труда.
* Ты пытался (-лась) скрывать от родителей свои неудачи в учебе, даже привирать.
* Переживал (-ла) любые неудачи так сильно, что оценки ухудшались, или, наоборот, пропада-ло желание их улучшить, возникало неверие в себя.
* У тебя были трудности в учебе, а успеваемость ухудшалась – в 3-4-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах.
* Были периоды длинной в учебный год и больше, когда интерес к учебе пропадал, было не-охота ходить в школу и не хотелось готовить уроки дома.

**Важен не интеллект, а способ его использования!** Учиться в вузе при неготовой к тому нервной системе – дополнительное испытание. При подготовке к вузу и к ЕГЭ тебе придется многое сделать одновременно и быстрее, чем в прежние годы – взрослеть, укрепить нервы, развить свою способность учиться!

**Развивай свою организованность и волю.** Будни и выходные – организуй и все возьми под кон-троль! Для этого веди деловой дневник/ежедневник. Старайся планировать вообще все – время за-нятий, отдыха, еды, общения, даже развлечений. Принцип: что накануне спланировано, то сегодня сделано!

Развивай в себе психологию успеха! Планируй достижения на каждый день. К достижениям может относиться конкретная оценка по конкретному предмету: учись готовить отдельные уроки так, чтобы назавтра получить на них планируемый результат – «четверку» или «пятерку».

Учись поддерживать себя в делах (в школе, что дома, что за их пределами). Для этого при заверше-нии каждого дела найди небольшое время (буквально минуту!) на три взаимосвязанных и очень важных для тебя упражнения.

1. Похвали себя за успешное дело и за то, что в нем понравился (-лась) себе.

2. Проанализируй, как ты поступал (-ла), чтобы сделать дело, и какие новые навыки в тебе возникли в результате него. К таким навыкам могут, например, относиться следующие:

* самовнушения, позволяющие тебе не отвлекаться от дела
* непрерывные самоободрения
* воспоминания о прошлых успехах
* самоприказы
* разделение дела на его отдельные этапы (действия) и ободрение себя при завершении каждого из них

3. Используй новый опыт организации дела – для организации уже ближайших следующих дел.

**Развивай свою устойчивость к стрессам**. Проанализируй свои способы преодоления стрессов в си-туациях, когда тебе удалось подготовиться к ситуации испытания или преодолеть переживания по-сле нее. К приемам преодоления стресса при подготовке к испытанию в твоем возрасте относятся:

* определение, какой смысл имеет для тебя предстоящее тебе дело;
* детальное планирование предстоящего дела с вариантами действий в случае помех или не-удачи;
* написание «шпаргалок» – конечно, не для попытки их пронести на экзамен, а для тренировки памяти и верных текстов ответов;
* аутотренинг уверенности в себе ;
* приемы укрепления нервов (смотри дальше);
* общение с родственниками и друзьями в перерывах между занятиями и при подведении по-ложительных итогов каждого дня.

**Для снятия стресса в твоем возрасте эффективно:**

1. Пребывание в покое (15-30 минут) или непродолжительный сон (1-2 часа);

2. Легкая еда;

3. Ванны или души;

4. Приемы переключения деятельности;

5. Легкая физкультура;

Сравни эти способы, поблагодари себя за каждый из них, выбери лучшие для использования в пери-од подготовки к ЕГЭ. Тренируй их ежедневно и совершенствуй.

**Нервы можно укреплять!**

Режим. Удлини сон до 9-10 часов в сутки, из него 2-3 часа – дневной сон.

Питание. 4-6 раз в день, но не «до отвала», а до исчезновения чувства голода. Не есть непосредст-венно перед сном.

Сосредоточься на одном деле. На период подготовки ЕГЭ исключи все дела, не связанные с ними – типа, встречи с друзьями и гуляния, любимые фильмы и сериалы (кроме тех, что используешь для снятия стресса); рекомендуем даже на это время оставить хобби.

**Биостимуляторы интеллекта**: мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви.

**Успокаивающие.** Рекомендуем только природные растительные успокаивающие. Лучшее противо-невротическое сочетание, помогающее мобилизоваться интеллекту – травы валериана, пустырник, ландыш, мелисса, боярышник. Важно применять успокаивающие средства ежедневно и в одно и то же время. Утром перед экзаменом прими только **биостимуляторы**, а **успокаивающие – нет.** Стимулировать интеллект начинай во втором полугодии 11-го класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до ЕГЭ.

**Тренируй свою способность учиться.** Попробуй самостоятельно планировать себе успехи в учебе в школе.

**Утром перед ЕГЭ:**

* Сделай легкую зарядку, даже если раньше никогда ее не делал (-ла).
* Хорошо умойся.
* Легко позавтракай, можно – с теми же биостимуляторами; попей чай (он дольше действует как стимулятор, чем кофе).
* Надень самую удобную одежду и обувь, можно – ту, в которой уже были «4» и «5».
* Успокой родителей, что все будет хорошо! После чего выслушай их пожелания.
* Присядь «на дорожку» и проведи себе сеанс аутотренинга: с его помощью настройся на со-стояние «Я победитель!» и убери размышления обо всем постороннем.

Успеха тебе - и в программе укрепления себя и на ЕГЭ!

А если неудача с ЕГЭ?

**Подготовка к ЕГЭ** – твоя тренировка к самостоятельной жизни! Независимо от результатов ЕГЭ, подготовка к ним готовит тебя заодно и к любым другим трудным жизненным ситуациям, когда надо преодолевать себя, решать, самому (-ой) организовывать свой успех.