

## КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

ОГЭ и ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не предавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может быть всегда совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены, каждому кто учился в школе, по силам сдать ОГЭ и ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**Полезные приемы и секреты, которые помогут подготовиться к экзаменам:**

Используйте знания психологии о влиянии цвета на человека. В процессе подготовки к экзаменам желательно окружать себя предметами **желтого** и **фиолетового** цвета. **Желтый цвет** способствует запоминанию, а **фиолетовый** стимулирует интеллектуальные способности и умственную активность.

Еще один прием, который можно использовать перед экзаменом: необходимо ... оттаскать себя за волосы, расположенные на затылке (взяв волосы в ладошки, медленно и плавно потянуть их вверх). Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

Также используйте возможности ароматерапии. Натуральные эфирные запахи нормализуют психическое состояние человека, уравнивают процессы, происходящие в организме. Активизации умственной деятельности, концентрации внимания, сосредоточенности способствуют ароматы лимона, лаванды, розмарина, герани, апельсина.

Смехом тоже можно «ударить» по стрессу. Малазийские ученые установили, что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон.



### А если провалился?

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху. То есть неуверенное движение вперед лучше, чем бездействие.

Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления.

Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!

**И ЕЩЕ,.. НИ ПУХА, НИ ПЕРА!**