

**MultiWork**

**Как снизить  
уровень  
тревожности  
перед экзаменами**



# Психологическая подготовка

## 1. Определите причину страха.

Напишите все связанные с будущим ЕГЭ факторы, которые приносят вам дискомфорт. Это может быть ожидание плохой оценки, разочарование в себе, огорчение родителей, низкие количество баллов, невозможность поступить в вуз мечты и многое другое.

## 2. Подумайте, от каких причин можно избавиться.

Например, если вы боитесь растеряться в незнакомой обстановке — запишитесь на пробные проверки. Если опасаетесь, что не успеете решить все задания — тренируйтесь дома, засекая время и проверяя результаты.

## 3. Найдите запасные варианты.

Например, если вы не попадёте по баллам ЕГЭ в желаемый университет, вы можете поступить в другой вуз по похожей специальности.

## 4. Не думайте о неудаче.

Мысли о заваленном экзамене будут только усугублять состояние.

- 5. Поговорите с родными и учителями.** Как они могут вас поддержать во время подготовки? Что вам делать и чем они могут помочь, если возникнет необходимость учиться платно или пойти в армию? Ожидание поддержки и уверенность в будущем снизит уровень вашей тревоги.
- 6. Награждайте себя за достижения.** Если вы сегодня хорошо позанимались, обязательно отдохните вечером: посмотрите фильм, сходите на прогулку.
- 7. Проводите больше времени с родными и друзьями.** Общение с близкими на гормональном уровне поможет вам чувствовать себя увереннее и спокойнее.
- 8. Не миритесь с тревогой.** Не стоит постоянно думать о предстоящих экзаменах, если вас это вгоняет в стресс. Лучше переключитесь на другое, более приятное дело.
- 9. Живите по расписанию.** Уделите в режиме дня время на подготовку к экзаменам. А всё остальное время в сутках старайтесь не думать о предстоящем стрессе. Кроме того, обязательно нужны выходные, когда вы вообще не будете думать об учёбе.

# Упражнения по избавлению от приступа тревоги

- 1. Глубоко подышите животом:** на 1-2-3 три вдоха через нос, на 4-5-6 — три выдоха через рот. Повторите 5-6 раз. Это поможет снизить пульс и избавиться от нарастающей паники.
- 2. Чередуйте напряжение и расслабление в теле:** сначала максимально напрягите всё тело на 30 секунд, затем максимально расслабьте. Повторите 3-4 раза. Если напряжение будет достаточно сильным, то тело само захочет расслабиться и отдохнуть. Кстати, это упражнение поможет не только от тревоги, но и от бессонницы.
- 3. Начните улыбаться:** не нужно вспоминать что-то смешное и имитировать эмоции. Достаточно усилием воли улыбнуться и оставить это выражение лица хотя бы секунд на 30. Тревога и плохое настроение начнут отступать.

# Образ жизни (если есть много времени)

- 1. Спите по 8-9 часов в сутки.** Многие ученики тратят ночное время на дополнительную подготовку или развлечения. Постарайтесь начать высыпаться хотя бы за неделю до экзаменов.
- 2. Делайте зарядку или ходите на прогулки.** Активное движение не только отвлечёт вас от умственной деятельности, но и улучшит самочувствие.
- 3. Следите за питанием.** Кофеиносодержащие напитки учащают сердцебиение и могут способствовать более длительной панике. А тяжёлая еда будет вызывать усталость и сонливость.
- 4. Устройте дофаминовое голодание.** После чая с шоколадом человек получает больше дофамина, чем после завершения очередного варианта ЕГЭ по математике. Поэтому успешная часовая подготовка к экзамену кажется менее приятным занятием, чем отдых. Если ограничить сладкое, игры, тяжёлый спорт и непродуктивные развлечения, вы будете получать намного больше удовлетворения от учёбы.
- 5. Занимайтесь творчеством.** Сочинение стихов, написание картин и танцы справляются со стрессом не хуже серьёзных психологических практик.

# Что делать накануне ЕГЭ

- 1. Не стоит срочно повторять весь материал.** Ничего нового запомнить всё равно не получится. Пару часов можно уделить чтению, но остальное время накануне экзамена должно быть посвящено отдыху.
- 2. Отдохните, но не расслабляйтесь.** Велосипед, просмотр фильмов и общение с друзьями вполне подойдёт. А вот лежать весь день на диване точно не стоит.
- 3. Не выполняйте тяжёлой работы.** Вы вряд ли восстановитесь к утру, если будете копать огород или пойдёте в тренажёрный зал. Ограничьте нагрузку ровно настолько, чтобы завтра проснуться свежим и отдохнувшим.
- 4. Подготовьте сумку на завтра.** Не забудьте несколько ручек, документы и бутылку негазированной воды.
- 5. Стоит ли проводить предэкзаменационные ритуалы?** Например, спать на учебниках, надевать счастливую рубашку, класть пятак и так далее. Да, стоит, если вы от этого успокоитесь и будете чувствовать себя увереннее.

# Пишите или звоните в любое время

На связи ежедневно  
с 9.00 до 22.00

## ТЕЛЕФОНЫ

**8 800 707-85-35**

Бесплатно по России

**8 495 668-08-13**

Звонки по Москве

## ПОЧТА

**[info@multiwork.org](mailto:info@multiwork.org)**

Для студентов, по всем вопросам

**[partner@multiwork.org](mailto:partner@multiwork.org)**

Для авторов, по вопросам  
сотрудничества

[Заказать работу](#)