Единый государственный экзамен, как и любая другая форма проведения итоговой аттестации, зачастую является сильным источником тревоги и стрессов.

В данной ситуации появляется необходимость познакомиться с основными способами саморегуляции, самоконтроля в данной ситуации.

Во-первых, необходимо понять, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

Чтобы нормализовать и даже улучшить свое физическое и психологическое состояние в период подготовки к экзаменам можно выполнять простое дыхательное упражнение, которое позволят достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать функциональное состояние. На выполнение этого упражнения требуется 1-3 минуты.

Нужно сесть поудобнее и направить внимание внутрь собственного тела, пройти внутренним взором все участки от стоп ног до макушки головы, найти мышцы, которые напряжены и расслабить их. Далее собственное внимание необходимо перенести на область носоглотки и ощутить потоки воздуха, входящие в организм и покидающие его. После этого с выходящим воздухом выводить всё вредное и ненужное (тревоги, страхи), а с входящим воздухом – впускать все позитивное (силу, энергию). В конце упражнения необходимо полностью убрать негатив и наполниться позитивом.

Во-вторых, готовясь к экзамену, обязательно нужно настраивать себя на успех: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет.

Стоит научиться не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо дать себе установку нарисовать картину уверенного, четкого ответа, успешного выполнения экзаменов. В этом может помочь психологическая техника «Созидающая визуализация».

В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.

Визуализацию лучше всего делать дома, в спокойной обстановке и в расслабленном состоянии.

Вначале нужно вспомнить любой случай из собственной жизни, связанный с успехом. При хорошем погружении в это воспоминание появится соответствующее эмоциональное состояние, необходимо прочувствовать его в теле, понаблюдать, как оно проявляется.

Далее, удерживая это состояние, необходимо представить ситуацию сдачи экзамена. Причём нужно максимально точно создать в воображении картину аудитории и место собственного расположения в ней. Необходимо мысленно раскрасить аудиторию в те цвета, которые вызывают оптимистический настрой.

Далее, в зависимости от экзамена, в воображении создаются картины собственного уверенного устного ответа, а если это письменный экзамен, то он пишется легко, мысли появляются быстро.

Закончить визуализацию нужно «хэппи эндом».

Необходимо создать в воображении картину, что в конце ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

Помните, что данное упражнение направлено на снятие высокого уровня тревоги перед экзаменом. Учить предметы всё равно придётся.

В завершении нужно сказать, что к стрессу часто приводят стремления соответствовать кому-либо.

Никогда не сравнивайте себя ни с кем, будь то родители, родственники или друзья. Это контрпродуктивно, потому что вы – это вы, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера. Может быть вы иногда и расстраиваете своих родителей, но, как правило, родители бывают довольны, если видят, что вы сделали все, что было в ваших силах. Не взваливайте на себя непосильную кладь – делайте то, что вы можете!