**Психологические рекомендации для детей, сдающих ЕНТ**

Сдача ЕНТ – это серьезное испытание, но важнее всего не сам экзамен, а то, как ребенок проходит этот этап. Страхи, тревога и стресс – естественная реакция, но ими можно управлять.

**I. Осознание истинного значения экзамена**

❗ **ЕНТ – это не приговор, а лишь один из этапов жизни.**
У ребенка может быть страх перед неудачей, но важно объяснить:
✔ Неудача на ЕНТ – это не конец пути, есть другие варианты (пересдача, другие вузы, профессии).
✔ Экзамен – это проверка знаний, а не личности или ценности человека.

**🧠 Практика:** Написать список своих сильных сторон, которые помогут справиться с экзаменом (упорство, умение анализировать, способность адаптироваться).

**II. Управление тревожностью и стрессом**

**1. Понимание природы стресса**

Страх перед экзаменом – это реакция организма на неопределенность. Он вызывает:
🔹 Напряжение в теле (дрожь, учащенное сердцебиение).
🔹 Навязчивые мысли ("Я провалюсь", "Мне не хватит баллов").
🔹 Потерю концентрации и уверенности.

**🧠 Практика:**
1️⃣ **Метод “Что самое страшное?”** – проговорить и записать свой страх (например, «Если я не сдам, что будет?»). Разобрать пути решения в случае неудачи.
2️⃣ **Рациональный диалог с собой** – заменять деструктивные мысли:
❌ «Я провалюсь!» → ✅ «Я хорошо подготовился и сделаю все, что смогу».

**2. Физические техники расслабления**

🔹 **Метод "5-4-3-2-1"** – назвать 5 вещей, которые видишь, 4 вещи, которые можешь потрогать, 3 звука, 2 запаха, 1 вкус. Это помогает вернуть себя в момент "здесь и сейчас".
🔹 **Дыхательная техника** – вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 6.

**3. Снятие напряжения перед экзаменом**

✔ **Телесная разрядка** – физическая активность (бег, танцы, йога) снижает уровень кортизола (гормона стресса).
✔ **Разговор с кем-то из близких** – поддержка снижает тревогу.
✔ **Медитация и аффирмации** – спокойное повторение «Я спокоен и сосредоточен, у меня все получится».

**III. Подготовка без перегруза**

**1. Грамотное распределение времени**

📌 Не учить все сразу – мозг лучше запоминает информацию, если учить частями (метод интервальных повторений).
📌 **Режим 45/15** – 45 минут занятий, 15 минут отдыха.

**🧠 Практика:** Создать индивидуальный график подготовки, включающий:
✔ Повторение сложных тем в первой половине дня.
✔ Перемены между предметами.
✔ Обязательный отдых и сон.

**2. Использование разных каналов восприятия**

✅ Чтение + слух (объяснять материал вслух).
✅ Визуализация (рисовать схемы, карты памяти).
✅ Обучение других (объяснять другу или записывать голосовые сообщения).

**IV. День перед экзаменом**

❌ Не заучивать новые темы – мозгу нужно время, чтобы переработать информацию.
✔ Легкое повторение – просмотреть схемы и конспекты.
✔ Подготовить все вещи заранее.
✔ Ужин – легкий, без кофеина.
✔ Ранний сон – минимум 7-8 часов.

**🧠 Практика:** Перед сном записать три вещи, которые удалось выучить, и три вещи, за которые себя можно похвалить.

**V. Во время экзамена**

✅ Начинать с простых вопросов – это придаст уверенность.
✅ Если «завис» – пропустить вопрос и вернуться к нему позже.
✅ Делать небольшие паузы:
🔹 Расслабить плечи, потянуться.
🔹 Вдох-выдох, представить себя в спокойном месте.

**Важно:** При панике сказать себе: **«Я уже справлялся с трудностями раньше – и сейчас справлюсь!»**

**Заключение**

ЕНТ – это важный, но не единственный шанс в жизни. Главное – не позволить экзамену подорвать веру в себя. Настроить себя на уверенность, управлять эмоциями и грамотно распределять силы – вот ключ к успешной сдаче.

📌 **Финальное упражнение:** Написать письмо самому себе в будущее, где поздравить себя за старания и проделанную работу, независимо от результата. 💙