**Полезные советы для психологической подготовки к ЕГЭ.**

Впереди у выпускников сложный период – экзаменационная пора. Волнения, сомнения, переживания. К сожалению, о том, как правильно держать экзамен, детям говорят не всегда. Зачастую сдача экзаменов вызывает такой страх и нервное напряжение, преодолеть которые сложно, но возможно.

По словам специалистов, реакция на экзаменационный стресс, который возникает перед этим испытанием, бывает двух видов – мобилизация и паника.

Первый вариант, естественно, наиболее предпочтителен, и в этом случае результат экзамена, как правило, положителен. Но бывает и противоположная реакция на стресс, когда человека охватывает паника, забываются все формулы и даже тот материал, который он повторял совсем недавно. В этом случае неудача на экзамене неизбежна.

Возникает логичный вопрос – можно ли избежать паники и как-то подготовить свой организм к экзамену, чтобы успешно его сдать? Конечно, можно!

О том, как это можно сделать, рассказывает М.М.Безруких, директор Института возрастной физиологии Российской Академии Образования<http://www.youtube.com/user/osokoru?ob=0&feature=results_main>

А как Вы настраиваете себя на экзамены? Поделитесь опытом

<http://www.tr-center.ru/?Uslugi_centra:Psihologicheskaya_podgotovka_k_sdache_EGE>