

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ВЫПУСКНИКАМ – 2026

1. Не пытайтесь объять необъятное

Формула поступления -это конструктор из 400 баллов (аттестат + 2 ЦЭ + ЦТ / или 3 ЦТ).

Совет:

Разбейте подготовку на 4 независимые части. Не сравнивайте себя с теми, у кого другая формула (выпускники прошлых лет, целевики, льготники). Ваша задача - собрать свой максимум.

2. Относитесь к датам экзаменов как к опорам, а не угрозам

Экзамены жёстко привязаны к календарю:

26 мая, 29 мая, 2 и 5 июня, затем резервные дни.

Совет:

Составьте обратный отсчёт:

«До 26 мая - ровно столько-то дней. Я могу спланировать повторение по предметам без паники».

Отмечайте каждый пройденный день - это снижает тревогу через чувство контроля.

3. Соберите «пакет безопасности» заранее, а не в последний момент

Пакет документов большой: паспорт, аттестат, сертификаты, медсправка с записью о годности, характеристика, документы на льготы.

Совет:

За 2 недели до подачи положите всё в одну папку и повесьте физический чек-лист на дверь комнаты.

Психика не тратит энергию на страх забыть - остаётся больше сил на экзамены.

4. Электронная очередь - это ваш антидот хаосу

Вы можете заранее выбрать дату, время и до 3 комбинаций «вуз → факультет → специальность».

Совет:

Сделайте этот выбор за 1–2 недели до старта приёма.

Проговорите вслух: «Я уже решил главное. Мне не нужно мчаться в живой очереди и сравнивать себя с другими». Это резко снижает социальную тревожность.

5. Целевикам: «нет» - это не про вас

Заказчик кадров обязан заключить договор со всеми желающими, отказать не могут.

Совет:

Многие боятся звонков и отказов. Запомните: ваша задача - технически прийти и подписать. Не ждите приглашения. Действуйте как взрослый профессионал. Страх уходит, когда начинаешь действовать.

6. Если вы идёте на общий конкурс - следите дозированно

Информация обновляется каждые 3 часа. В последний день - до 17:00.

Совет:

Проверяйте не чаще 2 раз в день (например, в 12:00 и 18:00).

Частые проверки рожают иллюзию, что вы влияете на ситуацию. На самом деле - только истощают нервы.

7. Что можно и нельзя на экзамен - переведите в ритуал

Можно: паспорт, пропуск, чёрную ручку, простой калькулятор (физика/химия).

Нельзя: телефон, смарт-часы, конспекты, транспортиры, циркули.

Совет:

За 3 дня до экзамена уберите всё запрещённое из рюкзака и положите туда только разрешённое.

Это снижает страх случайной ошибки («а вдруг я забуду и меня удалят»).

8. Медицинские особенности - не скрывайте, а используйте

Если у вас сахарный диабет, слуховой аппарат, проблемы с опорно-двигательным аппаратом -вы можете получать особые условия (место без жеребьёвки, технические средства).

Совет:

Скажите себе: «Мне не нужно быть как все. Моя задача - сдать экзамен, а не доказать, что я “нормальный”». Заранее сообщите о своих потребностях в приёмную комиссию или организаторам. Это нормально.

9. Льготы без экзаменов - не обнуляйте подготовку

Медалисты, отличники колледжей, лицеисты, выпускники технопарка и профильных классов могут поступать без экзаменов или по собеседованию.

Совет:

Это не повод расслабиться, а повод снизить перегрузку.

Направьте освободившееся время на нормальный сон и восстановление.

Вы имеете право на отдых без чувства вины.

10. Горячая линия - не стыдно звонить

Телефон: +375 (17) 327-66-80 (до 22 августа).

Совет:

Если вы чувствуете неопределённость, растерянность или просто устали гадать - позвоните. Записать вопрос на бумаге до звонка = снизить тревогу на 50%.

Это не слабость, это рациональное использование ресурсов.

11. Главный психологический закон кампании 2026

«Не менее 20% бюджетных мест гарантированно остаются для общего конкурса (по медицине -10%)»

Главный совет:

Повторяйте себе в дни сомнений:

«Места для общего конкурса зарезервированы по закону. Моя задача - прийти и предъявить свои баллы, а не бороться с льготниками».

Это переводит внимание с беспомощности на конкретное действие.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ВЫПУСКНИКА – 2026

1. ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ПРИЁМ «4–7–8» (перед экзаменом / перед подачей документов)

Когда:

- за 5 минут до входа в аудиторию на ЦЭ/ЦТ
- перед живой очередью или визитом в приёмную комиссию

Техника:

1. Вдох носом -4 секунды
2. Задержка дыхания- 7 секунд
3. Выдох ртом -8 секунд

Повторить 4–8 раз.

Как работает: Снижает уровень кортизола, переключает нервную систему с паники на спокойное сосредоточение. Можно делать незаметно для окружающих.

2. ПРИЁМ «ЯКОРЬ СПОКОЙСТВИЯ» (для привыкания к стрессовым датам)

Когда:

- за 2 недели до 26 мая (первый ЦЭ/ЦТ)
- перед подачей документов в электронной очереди

Техника:

1. Вспомните ситуацию, где вы были абсолютно спокойны и уверены
2. В момент максимально яркого воспоминания сожмите мизинец левой руки
3. Повторяйте это 5–7 дней подряд в спокойном состоянии
4. На экзамене или в приёмной комиссии сожмите мизинец - запустится привычное спокойствие

Как работает: Образуется условная рефлекторная связь «мизинец → спокойствие» (метод НЛП, адаптированный для экзаменов).

3. ТЕХНИКА «СТОП-КАДР» (при навязчивых мыслях «я не поступлю», «все места заняты»)

Когда:

- при прокручивании в голове негативных сценариев
- когда смотрите статистику конкурса каждые 3 часа

Техника:

1. Мысленно поставьте стоп-кадр тревожной картинки
2. Представьте, что нажимаете на ней красную кнопку СТОП
3. Перемотайте и замените на чёрно-белую, а затем - на маленькую и тусклую
4. Вставьте вместо неё образ: «я спокойно выхожу из последнего экзамена» или «я кладу папку с документами в приёмную комиссию»

Как работает: Мозг не отличает реальное от ярко представленного. Вы переучиваете автоматический страх.

4. «ПЯТЬ ВЕЩЕЙ В КОМНАТЕ» (при остром стрессе во время регистрации или в очереди)

Когда:

- если почувствовали, что «сдаёт» нервная система в РИКЗ, вузе или пункте тестирования

Техника:

Назовите про себя (или шёпотом):

- 5 предметов, которые видите
- 4 звука, которые слышите
- 3 тактильных ощущения (ноги в обуви, спинка стула, край стола)
- 2 запаха
- 1 вкус (даже просто слюна или глоток воды)

Как работает: это «заземление» - возвращает мозг из тревожного будущего в реальное «здесь и сейчас».

5. МЕТОД «ПРОТОКОЛ ЗАБОТЫ» (после экзамена или дня подачи документов)

Когда:

- сразу после выхода из пункта тестирования
- после окончания приёма документов

Техника (ровно 2 минуты):

1. Скажите себе вслух или про себя: «Я сделал всё, что было в моих силах в этот момент»
2. Поблагодарите себя: «Спасибо, что пришёл и не сбежал»
3. Сделайте одно простое телесное действие:
 - вытянуть спину
 - выпить воды
 - умыться холодной водой

Как работает: прерывает пост-стрессовое пережёвывание ошибок. Формирует доброе отношение к себе, а не самобичевание.

6. «ПОЧТА ДЛЯ ТРЕВОГ» (на период с 26 мая по 12 июля)

Когда:

- за 2 недели до экзаменов и до окончания зачисления целевиков

Техника: Каждый вечер берите лист бумаги и пишите: «Что меня тревожит сегодня конкретно?» Разрешайте себе не решать эти тревоги. Просто выгружайте их на бумагу. Листок складывайте и убирайте в папку. Раз в 5 дней перечитывайте старые тревоги - 80% из них не случатся.

Как работает: тревога стремится к завершённому сценарию. Письмо даёт ей иллюзию контроля и снимает навязчивость.

Повторяйте: «Я отвечаю за левую колонку. Правую - отпускаю».

Как работает:

Мозг перестаёт тратить энергию на сверх-контроль хаоса.

8. ТЕЛЕСНАЯ ПАУЗА «СТУПНИ» (перед сном после экзамена)

Когда:

- перед сном в день ЦЭ/ЦТ или подачи документов

Техника: Лёжа на спине:

1. Напрягите стопы на себя - 5 секунд
2. Резко расслабьте
3. Отметьте разницу в ощущениях
4. Повторите 3 раза

Как работает: Через расслабление стоп (большая зона проекции в мозге) снимается генерализованное напряжение всего тела. Быстрое засыпание.