**Рекомендации выпускникам по снятию тревожности**

**в период подготовки и сдачи экзаменов**

***Как вести себя перед экзаменом и на экзамене?***

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. Отдыхай, и постарайся забыть о предстоящем экзамене.  
   2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.  
   3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: **"Я спокоен! Я совершенно спокоен".** Чем дольше ты не будешь заходить, и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.  
   4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.   
   5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.   
   6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах

"Я спокоен, я совершенно спокоен". Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.   
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:  
— сядь удобно,  
— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),  
— задержка дыхания (2–3 секунды).  
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.   
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.  
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.   
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.  
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.   
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!  
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.  
15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

****Как себя организовать?**  
— Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.   
— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.  
— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.  
**Режим дня**   
Раздели день на три части:  
— готовься к экзаменам 8 часов в день;   
— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи в кинотеатр — 8 часов;  
— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.   
**Питание**   
Питание должно быть 3 – 4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.  
**Место для занятий**   
Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.  
**Условия поддержки работоспособности**   
1. Чередовать умственный и физический труд.   
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.  
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).  
4. Минимум телевизионных передач!

***Как настроиться психологически?***

**Примеры формул достижения цели самопрограммирования:**

Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен.  [**Экзамен**](http://vashpsixolog.ru/index.php/educating-students/65-exam-preparation/442-examination-stress-and-ways-to-overcome-it)– лишь только часть моей жизни.

Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

**Аутогенная релаксация**  
Участникам предлагается выполнить следующие указания:  
1. Удобно расположитесь. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на подлокотниках. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: "Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено".  
2. Представьте, что у Вас в руках по ведру с водой. Как только представите, ведра медленно поставьте на пол. Подумайте: "Как приятно гудят мышцы рук!" Повторите про себя 3 раза: "Руки приятно отяжелели".  
3. Представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски – мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: "Как приятно гудят мышцы ног!" Повторите про себя 3 раза: "Ноги приятно отяжелели".  
4. Представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: "Сердце бьется спокойно, ровно, мощно".

*Выход из состояния релаксации*

"Всё тело освежилось, отдохнуло, наполнилось энергией".