**C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0234131.wmfПАМЯТКА ВЫПУСКНИКАМ**

**Как преодолеть тревожность перед сдачей экзаменов?**

*Победить тревожность можно с помощью следующих приемов:*

1. **ПЕРЕМЕИНОВАНИЕ**

Наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.

ВАЖНА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО, МЫСЛИ об экзамене ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО ПОЗИТИВНЫЕ.

Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

1. **ОБСУЖДЕНИЕ**

PE03166_Обсудить возможные непредсказуемые стрессовые ситуации на экзамене и заранее продумать свои действия с помощью примерных вопросов:

1. Что делать, если ты допустил ошибку при выполнении задания и заметил её?

2. Как вести себя, если не знаешь ответ?

**3) ПРЕДСТАВЛЕНИЕ**

Чтобы снизить тревожность полезно детально НАРИСОВАТЬ СИТУАЦИЮ ЭКЗАМЕНА В ВООБРАЖЕНИИ, а затем после каждой воображаемой картины ПОСТАРАТЬСЯ РАССЛАБИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД.

***Для мобилизации интеллектуальных возможностей хороши следующие методы:***

* Перед экзаменом или во время него целесообразно ВЫПИТЬ НЕСКОЛЬКО ГЛОТКОВ ВОДЫ. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.
* Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, – это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг». НАРИСОВАТЬ НА ЧИСТОМ ЛИСТЕ БУМАГИ КОСОЙ КРЕСТ, ПОХОЖИЙ НА БУКВУ «X», И НЕСКОЛЬКО МИНУТ СОЗЕРЦАТЬ ЕГО.
* Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ЗЕВАНИЕ». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.
* ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА:успокаивающее дыхание – выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизирующем дыхании – после вдоха задерживается дыхание. В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.