

## **Рекомендации по снятию тревожности в период подготовки и сдачи экзаменов, проверочных работ.**

### **Советы для обучающихся 9-11 классов.**

#### ***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 не более 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе 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. Бережь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

#### ***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 (а)! Я совершенно спокоен (а)"**. 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 у тебя 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(а), я совершенно спокоен(а)". Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки, расслабь их. Повтори расслабление и сжатие несколько раз

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 настроиться психологически?***

**Примеры формул достижения цели самопрограммирования:**

Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. **Экзамен**— лишь часть моей жизни, которую я достойно проживу.

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

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 положительного результата.

Я твердо уверен(а), что у меня все будет отлично, я успешно сдам экзамены, проверочные работы.

У тебя, могут быть особые слова, придающие тебе сил, уверенности в себе и своих победах. Повторяй себе их. Старайся так же, поддержать своих одноклассников вселяя им веру в свои возможности, знания.

### **Аутогенная релаксация**

Предлагаю к выполнению следующие упражнения:

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, моё 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 теплой водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: "Сердце бьется спокойно, ровно".

*Выход из состояния релаксации*

"Всё тело освежилось, отдохнуло, наполнилось силой, здоровьем, энергией". «Я готов(а) к подвигам и свершениям! У меня всё получится!»

Удачи на экзаменах!!

Педагог-психолог Толмачева Е.В.