

## Как избежать стресса на экзамене?

Успешная сдача экзамена зависит от двух условий.

Первое – свободное владение материалом.

Второе – умение контролировать себя во время испытания.

### Накануне экзамена

День перед экзаменом – время отдыха, время психологической и эмоциональной настройки.

Особенно непродуктивно заниматься лихорадочной зубрежкой последние часы дня.

Предэкзаменационный вечер целесообразнее посвятить любым отвлекающим и успокаивающим делам, например, выйти на прогулку. Психологи советуют посмотреть комедию. Смех снимает стресс, улучшает работоспособность, и, главное, активизирует умственные способности и сообразительность.

Следует пораньше лечь спать. Не рекомендуется перед сном пить кофе, чай, колу, есть шоколад и принимать снотворное или успокоительные средства. Результат может оказаться плачевным: вялость и заторможенность во время экзамена.

### В день экзамена

#### Успокойся!

В этом поможет простое дыхательное упражнение: закрой глаза и дыши медленно, глубоко. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох. При этом не забывай про себя думать: *«Я спокоен и уверен в себе!»*, *«Я всё помню!»*.

#### Поставь цель!

Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они твои личные.

#### Сосредоточься!

Забудь об окружающих. Для тебя существуют только задания экзаменационной работы и время, отведенное на выполнение теста.

#### Распредели своё время!

Запланируй «два круга» для решения заданий и время для проверки. Две трети всего времени отведи легким заданиям. Далее сосредоточься на более сложных заданиях.

#### Торопись не спеша!

Задания необходимо читать внимательно и до конца. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как оформить ответ в бланке, перечитай вопрос и убедись – правильно ли ты понял задание, что поможет избежать обидных ошибок.

#### Начни с легкого!

Пробегись глазами по всем заданиям экзаменационной работы. Выбери наиболее легкие и начинай отвечать на них. Таким образом, ты освободишься от нервозности и быстрее вникнешь в более трудные вопросы.

#### Пропускай!

Специалисты рекомендуют пропускать трудные или непонятные задания. К ним можно вернуться позже.

#### Думай только о текущем задании!

Создатели контрольных измерительных материалов стараются охватить весь объем школьной программы. Поэтому вопросы в тестах не связаны друг с другом. Принцип решения одной задачи не поможет в ответе на другой.

**Исключай!** Форма проведения ЕГЭ (тестирование) даёт определённые преимущества. Среди заданий Части А и В есть вопросы с четырьмя вариантами ответов. Среди них один правильный. Следует помнить, что некоторые задания быстрее решить методом исключения.

#### Угадывай!

Бывают вопросы, в ответах на которые абитуриент не до конца уверен. Отвечай интуитивно! При этом выбирай ответ, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

#### Не бойся ошибок!

Известно, что не ошибается только тот, кто ничего не делает. Тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Задания решают разные выпускники, в том числе, учащиеся профильных классов.

## *Практикум по саморегуляции учащихся*

Рекомендуем упражнения на релаксацию:

- ⇒ Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).
- ⇒ «Улыбка».

Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы

- ⇒ «Точечный массаж»

Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).

- ⇒ Дыхательное упражнение

Сядьте удобно. Сконцентрируйте внимание на дыхании.

1 фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос;

2 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания;

3 фаза (4-6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;

4 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.;

Упражнения выполняются 2-3 минуты.

- ⇒ Аутогенная тренировка (3-5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.