

Во время подготовки и сдачи экзаменов резко увеличивается нагрузка на нервную и сердечно-сосудистую системы. Успешно сдать экзамены вам помогут следующие приемы.

## Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности выпускников при подготовке и сдаче экзаменов

1. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма.



- Перед экзаменом или во время него необходимо выпить несколько глотков

В антистрессовых целях рекомендуется за 20 минут до начала экзамена выпить 100 мл раствора электролитов (соли калия и натрия).

2. «Энергетическое зевание» упражнение, уменьшающее

Во время зевка обеими руками слегка сдвиньте подбородок вперед и вниз, чтобы растянуть мышцы шеи (защитный рефлекс).

## Приемы совладения с ситуационной тревожностью



### 1. Техника «Переименование».

Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли о нем.

Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие ситуации менее тревожащим.

## 2. Техника «Разговор с самим собой».

Часто выпускников пугает неопределенность предстоящего события, неуверенность в своих силах.

Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший вариант развития событий?

## 3. Техника «Систематическая десенситизация».

Воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, не вызывающую дискомфорта.

Чтобы использовать эту технику, необходимо представить ситуацию, вызывающую дискомфорт, и постепенно снижать ее интенсивность.

Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги:



### Лесенка

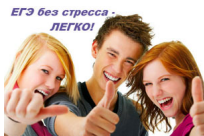
- Встать утром, собраться, одеться и выйти из дома.
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.

- Поездка на место проведения экзамена.
- Рассаживание по местам.
- Получение тестовых бланков.
- Заполнение бланков — титульных листов.
- Решение заданий...

## Телесно-ориентированные упражнения для снятия стресса

### Комплекс «У стены»

1. Нахмурьте лоб, напрягая лобные мышцы на 10 секунд, затем расслабить на 10 секунд. Повторите.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте тоже на 10 секунд. Повторите.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену. Расслабьте. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.



Помните, что ЕГЭ – это всего лишь ЖИЗНЬ! Решив задачу без боя, вы уже победили!

**УДАЧИ НА ОЧЕРЕДНЫХ ЭКЗАМЕНАХ!**

