Памятка выпускникам 9-го класса:
Как снизить тревожность перед экзаменом

1) **ПЕРЕИМЕНОВАНИЕ**
   - 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».

2) **ОБСУЖДЕНИЕ**
   - Обсудить возможные непредсказуемые стрессовые ситуации на экзамене и заранее продумать свои действия с помощью примерных вопросов:

1. Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста 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 «Х», и несколько минут созерцать его.

Энергетическое зевание.

- 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.