

## **Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.**

• *Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.*

1. Вместо экспресс-чтения упущенной программы по литературе подготовьте короткий разбор произведений по каждой теме и аргументацию.

2. Напишите пробные итоговые сочинения по каждому из пяти направлений.

3. Выберите индивидуальный подход, познакомьтесь с успешными работами других. ***Экзамен – это важный этап в Вашей жизни, это первый шаг в самостоятельную жизнь!***

***Будьте уверены в себе: Вы знаете все, что знаете.*** (Кстати, чем больше Вы знаете, тем больше волнуетесь – это доказано психологами!). *Помните: лучший способ снять стресс – юмор.*

*Упражнение «Юлий Цезарь» направлено на тренировку распределения внимания. В его основе одновременное выполнение нескольких действий. Инструкция: Перемножьте в уме 36 на 24. Одновременно записывайте на листе бумаги хорошо известное стихотворение. Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги умножайте 36 на 24. Делайте то же самое, но у громкоговорящего приемника, телевизора. Делайте то же самое, но попросите окружающих задавать Вам вопросы. Отвечайте на них, не прекращая переписывать текст из книги.*

## **ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ – У НАС ЭКЗАМЕНЫ!**

### ***Накануне экзамена***

Встаньте в день экзамена пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Это поможет ему следить за временем на экзамене.

Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи!

Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат.

### ***После экзамена***

В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться снять напряжение.

## УРА ЭКЗАМЕН!

Сегодня Вы вздохнете свободно! Первое испытание останется позади!

**Быстрые способы победить тревогу прямо на экзамене!!!**

*Самый простой и доступный вариант — это глубоко подышать животом: представьте, что у вас в животе надувается и сдувается воздушный шарик. Надуваем его через нос на счёт раз-два-три и сдуваем через рот, губы трубочкой, на счёт раз-два-три-четыре. Так четыре-шесть раз.*

*Ещё вариант с телом — упражнение «сваренные макароны»: поочередно то напрягаемся по максимуму, воображая «я — твердая макаронина или много макарон», то полностью расслабляемся, как будто нас, макароншек, сварили, «и вот я уже паста». 30 секунд — напряжение, 30 секунд — расслабление, и так четыре-пять раз. Напряжение должно быть максимальным, тело должно реально устать и захотеть расслабиться, тем самым избавляемся от тревоги: её не может быть в расслабленном теле.*

**Помните, любая эмоция имеет начало и конец, и надо чётко понимать, что так устроена наша эмоциональная жизнь.**

**«Войти в контакт с тревогой или паникой».** Прямо так и поговорить мысленно со своим страхом: «О боже, началось, ужас, кошмар, а-а-а! Я боюсь, я паникую, меня всего трясёт». **Желательно при этом дать телу возможность как следует пропустить через себя страх — поёрзать, лихорадочно потрястись всем телом, подергаться, подражать в буквальном смысле от страха.** Опять же направляя луч нашего внимания на ощущения в теле, вызванные конкретной эмоцией, мы как бы пытаемся её ухватить, осознать.

АВТОРЫ: детский психолог Ольга Кондрашова, педагог – психолог Жиглатая Лариса Николаевна, педагог-психолог Непеина Анастасия Николаевна

Подготовила педагог-психолог  
МОБУСОШ№13 им. И.И. Зарецкого п. Глубокого  
М.В.

Коновал