**Накануне экзамена!**

-Накануне экзамена соберите все, что Вам понадобится (канцелярия, паспорт)

-Подготовите одежду с вечера, в которой Вы поедете на экзамен

-Не стоит ничего учить, повторять в ночь перед экзаменом, важно хорошо отдохнуть и выспаться

-Позвольте себе расслабиться за день до экзамена, сходите в кино, встретьтесь с друзьями, займитесь любимым делом

-Утром съешьте что-нибудь, что Вы любите, доставьте себе удовольствие.

-Не принимайте успокоительные препараты (эффект может оказаться прямо противоположным ожидаемому)

-Перед выходом из дома, проверти, взяли ли Вы все необходимое(паспорт, ручки)

-Выходя из дома, пожелайте себе удачи! Настраивайте себя что «Все будет хорошо»



**Во время экзамена!**

-Входите в аудиторию спокойно, не паникуйте

-Спешите не спеша! Прочитайте вопрос дважды, прежде чем писать.

Убедитесь, что правильно поняли

-Начните с легкого, с того что хорошо знаете! Пропускайте тяжелые и непонятные задания, после Вы к ним вернетесь

-Читайте задания до конца!

-Думайте только про то задание, которое выполняете!

-Исключайте! Многие задания можно быстрее выполнить, если исключать неправильные варианты

-Проверти! Оставляйте время для проверки, чтобы увидеть явные ошибки

-Во время экзамена при возникновении сильной тревожности, дайте себе пару минут успокоиться и сосредоточиться

-Не переживайте! Все задания на практике выполнить нереально!

 

***Способы снятия нервно-психического напряжения во время экзамена***

**«Медитация на дыхание»**

«Сядьте удобно и сконцентрируйтесь на своем дыхании. Дыхание должно быть естественным и непринужденным. В течение двух-трех минут следить за дыханием и дышите при этом легко»

 Концентрация на процессе дыхания носит успокаивающий характер и отвлекает от негативных мыслей

***«Противострессовое дыхание»***

«Медленно выполняете глубокий вдох через нос. На пике вдоха, на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы избавляетесь от напряжения»

***Приемы мышечной релаксации***

**«Лимон»**

Представите себе, что в руках у Вас находится лимоны. Сожмите руки в кулак так сильно, чтобы из лимонов начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимоны, и почувствуйте, как ваши руки расслабились. Опять сожмите лимон крепко-крепко. Так по три раза.

***«Черепаха»***

Вы черепаха, Вы гуляете по берегу моря. Вдруг неподалеку возникла опасность, и вам нужно срочно спрятать голову в панцирь. Втяните голову в плечи сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь отпустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте состояние расслабления и покоя (3 раза)

***«Жмурки»***

Вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче сжимайте веки. Ну вот, солнце уходит, и лицо можно расслабить(3 раза)