

## Стресс и дистресс

Любой экзамен – это стресс. От того, насколько ты успешно будешь справляться со стрессом, зависит не только твоя оценка, но и твое самочувствие.

Достигнуть необходимого спокойствия в стрессовой ситуации, не теряя при этом концентрации внимания, можно при применении приемов **саморегуляции** собственного состояния: навыков диафрагмально-релаксационного дыхания, мышечной релаксации и эмоционального расслабления.

### Упражнение 1:

Займите удобную позу в положении сидя. Ноги слегка расставлены, руки лежат на передней поверхности бедер.

**Вдох** делается через нос, без напряжения, комфортно, живот надувается (это важно!). **Выдох** через рот, медленно, плавно, спокойно, через слегка сомкнутые губы, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка на выдохе медленно вытягивается. Соотношение

длительности фаз вдоха и выдоха 1/3, то есть выдох должен быть в 2-3 раза дольше вдоха. Ритм дыхания индивидуален и создает чувство комфортного дыхания.

Эти упражнения можно использовать непосредственно перед началом тестирования, они занимают 1-2 минуты и позволяют тебе

сконцентрироваться и нормализовать дыхание.

### Упражнение «Мгновенная релаксация»:

Глубоко вдохни и выдохни. На выдохе скажи себе «Расслабься». Если чувствуешь, что начинаешь нервничать или напрягаться еще раз глубоко вдохни и выдохни.

### Упражнение «Морщинки»:

Несколько раз вдохни и выдохни. Широко улыбнись. Наморщи лицо, начиная со лба, брови, нос, щеки. Подними и опусти плечи. Расслабь мышцы лица. Если чувствуешь напряжение, скажи себе: «Спокойно» и успокойся. Расслабь мышцы шеи и плеч.

### Упражнение «Жираф»:

Сделай вдох и расслабься. Положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори три раза, теперь поворачивай шеей. Приподними плечи, затем опусти их. Повтори три раза, затем подними каждое плечо несколько раз. Снова сядь прямо и удобно. Почувствуй, как расслабилась шея.

### Упражнение «Дыхание уступами»:

Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

## Запомни:

1. Легкое волнение перед экзаменом – естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.
2. Никогда не думай о провале. Наоборот, мысленно рисуй себе картину полной победы.
3. За несколько дней до экзамена проиграй с кем-то ситуацию экзамена: представь себе аудиторию, комиссию, как тыходишь в класс, получаешь задание, приступаешь к подготовке.
4. Уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все то, что от тебя требуется.

**Сосредоточься не на своей тревоге и ожидании, а на подготовке к экзамену!**

*Есть только одна непобедимая сила в жизни, эта сила – Радость. Каждый раз, когда вам что-то не удастся, когда вы хотите преодолеть все препятствия, и добиться результатов, побеждайте любя и радуясь. Улыбка ускорит вашу победу и развернет ваши силы. Слезы и уныние отодвинут вашу победу далеко от вас.*

*Восточная мудрость*

### Десять шагов уверенности в себе:

1. Признайся себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируй, чего ты хочешь от жизни.
2. Никогда не говори о себе плохо, за тебя это сделают другие.
3. Позволяй себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что тебе по душе.
4. Твои друзья тоже испытывают неуверенность, постарайся им помочь.
5. Наметь для себя две, три главные цели в жизни.
6. Подумай, какие промежуточные цели необходимо достичь для достижения главных целей.
7. Реши, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняй свое решение.
8. Радуйся каждому своему успеху на пути к этим целям, хвали себя.
9. Помни, что ты - воплощение надежд своих родителей, ты - творец своей жизни.
10. Если ты уверен в себе, то препятствие станет для тебя вызовом, а вызов побуждает к действиям.

**Психологическая служба  
МБОУ СОШ № 12  
2012 год**

**Памятка для выпускников по  
психологической подготовке  
к сдаче ЕГЭ**

**Волнуйтесь спокойно -  
у вас экзамен!**

