Советы выпускникам:

Выпускной экзамен - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

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

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**Профилактика стресса перед экзаменами.**

1. Двигательная активность

Физические упражнения помогают сердцу и лёгким лучше справляться со своей работой. Питательные вещества и кислород легче проникают в различные части организма. Отработанные продукты легче выводятся. Система ферментов лучше сбалансирована, следовательно мышцы могут быть расслаблены более полно. Организм лучше восстанавливается во время сна. Повышается выносливость. Кроме того, под воздействием физической нагрузки значительная часть эмоций просто "сгорает".

2. Выброс эмоций

Если Вы чувствуете, что у Вас внутри накопилось достаточно острое напряжение, то можно выплеснуть его вместе со слезами. Если есть люди, с которыми можно поделиться своими переживаниями, то хорошо поговорить с ними. Наконец, психологи иногда рекомендуют выплёскивать свои эмоции на бумагу. Необходимо просто написать всё, что Вас тревожит, а затем эту бумагу выбросить. Говорят, что когда человек излагает свои переживания, он ещё немного взвинчивается, однако через некоторое время наступает успокоение.

3. Питание

Необходимо есть больше овощей и фруктов, качественных круп и меньше животных продуктов. Кофе лучше заменить чаем. Чай, если это необходимо, хорошо тонизирует, кофе же может слишком сильно возбуждать.

4. Водные процедуры

Вам на собственном опыте необходимо определить, что будет полезно именно Вам. Можно использовать горячие или тёплые ванну и душ, можно с утра, а можно на ночь. Можно попробовать закаливающие процедуры. Всем полезен контрастный душ; 1 минута - тёплая вода, 15 секунд - холодная и так от 5 до 10 повторов.

5. Организм восстанавливается тем полнее, чем сильнее он расслаблен. Лучше всего расслабляется он во сне, а значит необходимо хорошо высыпаться.

Советы.

1. Какая бы стрессовая ситуация не произошла, подавите все отрицательные эмоции. После этого спокойно разберите ситуацию. Смиритесь с самым худшим, что может произойти, а потом начните улучшать данную ситуацию.

Необходимо смириться с тем, чего ты изменить не можешь. Что бы ни случилось - сохраняйте спокойствие. Подумайте: реально ли исправить своё положение? Понять это можно только в спокойном состоянии. Если пока, именно пока, этого изменить невозможно, то скажите себе - это судьба, и пусть пока будет так, ведь могло быть и хуже. Если же ситуацию можно исправить, то тем более не нервничайте, а думайте и действуйте!

Если Вы сегодня потерпели неудачу, то, может быть, это и к лучшему. Может, теперь Вы по-новому посмотрите на своё положение и на свои цели, и перед Вами откроются какие-то новые и более интересные возможности!

2. Научитесь жить сегодняшним днём!

Перестаньте беспокоиться в случае, если необходимо в будущем решить какую-то проблему. Если время позволяет, надо просто забыть о ней, и это даёт изумительный эффект. Практически во всех без исключения случаях, через некоторое время, решение само приходит в голову. А бывает, что жизнь поворачивается так, что и решать то проблему оказывается не нужно - можно пойти другим путём!

Возможно, что Вы уже сегодня отравляете себе жизнь по поводу каких-то отдалённых событий, но к тому времени всё может тысячу раз измениться. Живите сегодняшним днём!

 Учитесь получать удовольствие от каждого дня. Безусловно, всё сказанное не означает, что надо отказаться от разумного планирования. Но это и должно быть именно разумное спокойное планирование, а не беспокойство или розовые мечты.

3. Помните: могло быть хуже!

Как бы Вам не было плохо, Вы должны помнить, что есть люди, которым гораздо хуже. Подумайте хорошенько, имеете ли Вы право обижаться на свою судьбу, ведь могло быть гораздо хуже! Психологи иногда рекомендуют: если Вам плохо, то найдите того, кому ещё хуже и помогите ему.

4. Не раздражайтесь при общении с окружающими!

Если Вас чем-то не устраивает человек, просто порвите с ним отношения и забудьте его! Если же Вы хотите общаться с человеком, принимайте человека таким, каков он есть, или расставайтесь с ним!

Если Вас критикуют, то прежде всего отбросьте эмоции. Воспринимайте сказанное с точки зрения логики. Если критика справедливая, то скажите критикующему спасибо, ведь теперь Вы можете исправить в себе какой-то недостаток и стать лучше. Если же критика несправедливая - просто пропускайте её мимо ушей!

5. Оценивайте себя сами!

Некоторые люди беспокоятся о том, что о них подумают окружающие и тем сильно отравляют себе жизнь. Постарайтесь избавиться от этого.

6. Учитесь взаимодействовать с людьми!

Всем нам необходимо эмоциональное насыщение. Когда люди не в контакте с другими людьми они могут чувствовать усталость депрессию, беспокойство. Контакт может уменьшить стресс, поскольку повышает энергетику. Искусство устанавливать контакты - это не всегда врождённое искусство. Этому можно научиться.

7. Научитесь говорить "нет"!

Многие люди не умеют говорить "нет". Они боятся, что о них подумают плохо. Явное нежелание выполнять постоянные просьбы, и в то же время неспособность сказать "нет" может приводить к стрессам. Задумайтесь, ведь есть люди, к которым почти не обращаются с просьбами, однако от этого их не меньше любят и уважают. Вас просят именно потому, что Вы всё время соглашаетесь. Если Вы спокойно, но решительно скажете, что заняты сегодня, то никому и не придёт в голову сомневаться. Говорите так, будто Вам действительно нужно ну, например, к врачу. И не надо несколько раз извиняться.

8. Думайте о хорошем!

Все мы, пусть и неосознанно, постоянно разговариваем сами с собой. Мы указываем себе, как следует поступать, рассказываем, как мы себя чувствуем. Если Вы сообщаете себе только о плохом, то в конце концов окажетесь в стрессовом состоянии. Старайтесь сообщать себе нечто позитивное. "У меня многое получается, я многому учусь на собственных ошибках, я буду действовать и стану лучше". Позитивное отношение к себе и жизни само по себе действенное средство от стресса!

9. Навыки самоорганизации.

Научитесь планировать свою жизнь. В противном случае Вы будете чувствовать, что жизнь уходит из под Вашего контроля, или вовсе будете бездарно плыть по течению.

Ответьте на следующие вопросы:

\* Чего Вы хотите от своей жизни?

\* Каким Вы хотите стать через пять лет?

\* Какова Ваша цель на ближайшие полгода?

\* Какой цели Вы достигните на следующей неделе?

Чтобы избавиться от него, по вечерам не помешает составлять план на следующий день. Те вещи, которые Вы собираетесь предпринять, должны быть записаны в порядке важности. Можно даже коротко указать - каким образом Вы сделаете то-то и то-то. Так, зная, что в любой момент Вы сможете заглянуть в бумажку и ничего не забудете, Вы избавитесь от этого вида переживаний.

**Рекомендации для обучающихся по профилактике экзаменационного стресса:**

1)      Начните готовиться к экзамену заранее, как минимум за несколько недель (или даже за несколько месяцев, если это ответственный экзамен). Ни в коем случае не оставляйте все на последний день.

2) Организуйте время изучения материала. Спланируйте, сколько тем, страниц или параграфов вам нужно изучить за день. Последние сутки перед экзаменом оставьте на отдых и повторение.

3)  Не пренебрегайте отдыхом. Старайтесь высыпаться и правильно питаться, прогуливаться перед сном. Обязательно проветривайте на ночь комнату, но не выстуживайте ее.

4) Во время подготовки к экзаменам чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями, которые избавят от напряжения и беспокойства. Не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.

5) Пытайтесь заменять негативное эмоциональное состояние позитивным на основе волевого усилия, самовнушения, тренировки.

6) Накапливайте и фиксируйте собственный опыт успехов, достижений, слов и дел  учебной и внеучебной деятельности;

7) Овладейте и систематически используйте систему релаксации подходящую вам;

8) Негативные эмоции могут быть сильны и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т. п.

9) Юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавления от беспокойства.

10) Утром, перед экзаменом можно перелистать учебник.

11) Помолитесь, положите монетку в обувь и др. Вера во что-либо снижает напряжение во время стрессовых ситуаций.

12) Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.

13) Во время экзамена не давайте овладеть негативным мыслям. В случае их возникновения убеждайте себя, что вы удачно справитесь с экзаменом. Мысленно представляйте ситуацию, в который вы вытягиваете удачный билет и отлично отвечаете на вопросы экзаменационной комиссии.

14) Если с вами случился конфуз на одном из экзаменов, проанализируйте ситуацию, сделайте вывод на будущее (лучше подготовьтесь, отведите больше свободного времени на подготовку), ни в коем случае не прекращайте готовиться к следующим экзаменам, и прекратите самобичевание.

Помните, уверенность, а именно вера в успех снижается, вследствии незнания чего-либо!!!

**Рекомендации родителям**

Как помочь детям подготовиться к экзаменам.

• Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

• Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.

• Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.

• Помогите детям распределить темп подготовки по дням.

• Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

В подготовительный период рекомендуем:

• Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.

• Не нагнетать обстановку.

• Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ЕГЭ.

**Рекомендации выпускникам.**

* Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи
* экзаменов.
* Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся
* время по вопросам, которые нужно подготовить.
* Вставайте пораньше и используйте утреннее время для
* подготовки самых сложных вопросов.
* Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.
* Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье»
* только часть их.
* Сделайте себе установку на запоминание материала, что
* существенно сократит время на запоминание.
* Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по
* сравнению с обычной.
* Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежем
* воздухе, регулярно в перерывах между занятиямустраивайте
* физкультурные минутки.
* Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи,
* фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и
* мучного лучше отказаться.
* Используйте «активное», а не пассивное повторение
* материала, т.е. пересказ его по памяти.
* Используйте приемы логического, осмысленного запоминания,
* составляйте для этого план ответа.
* Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или
* моторная).
* При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными
* знаками отдельные места записей.
* При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый
* материал вслух.
* При выраженной памяти на движения используйте повторную
* сокращённую запись материала.
* Развивайте и отстающие типы памяти.
* После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после
* этого приступайте к новому разделу.
* Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в
* одиночку.
* При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной
* работе составляйте для себя тезисы, конспекты и
* миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на
* экзамен.
* Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл
* каждого вопроса.
* На консультацию приходите с собственными конкретными
* вопросами.

**Практические приемы и упражнения заимствованы из газет «Педагогическое самообразование»,  «Первое сентября».**

**Упражнения для снятия стресса**

Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффекти­вен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кро­ме стены.

1.  Нахмурьте лоб,  сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощу­щения в каждый момент времени.

2.  Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, за­тем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражне­ние быстрее.

3.  Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5.  Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6.  Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7.  Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих,

1.  Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2.  Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3.  Напрягите и расслабьте икры.

4.  Напрягите и расслабьте колени.

5.  Напрягите и расслабьте бедра.

6.  Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7.  Напрягите и расслабьте живот. S. Расслабьте спину и плечи-

9.  Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.

12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь пол­ным покоем. Когда вам покажется, что медленно плыве­те, — вы полностью расслабились.

Упражнение 3.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на ко­тором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длин­нее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задержи­вая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, пред­ставляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3.  Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теп­лые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спо­койно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помо­щи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через не­делю — от 30 и так до 50.

**Рекомендации обучающимся сдающим экзамены.**

А если экзамен письменный, например тестирование? Как вести себя в таком случае?

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения

тестирования.

1. Сосредоточьтесь! Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на

качество ответов.

2. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений.

Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные

вопросы.

3. Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в тексте

всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

4. Читайте задание до конца! Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких

вопросах.

5. Думайте только о текущем задании!

6. Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный

вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

7. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить

явные ошибки.