

**Памятка в помощь перед экзаменом!**  
**«Антистресс для экзамена»**

*Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете негативные эмоции, напряжение перед экзаменом:*

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Свое напряжение можно вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение.
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.
- Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания можно научиться в любой ситуации и обстановке. Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха.
- Выбрать любой предмет (часы, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.
- Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, освещенные теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Прислушайтесь к шелесту травы, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.
- Ходьба – основное преимущество ходьбы как физического упражнения заключается в возможности ходить в любом месте и в любое время: на улице, в помещении, даже тогда, когда ожидаешь транспорт.

*Успехов на экзаменах!*

*В гимназии педагог-психолог проводит индивидуальное консультирование. Вы всегда можете обратиться за помощью!*

**Памятка в помощь перед экзаменом!**  
**«Антистресс для экзамена»**

*Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете негативные эмоции, напряжение перед экзаменом:*

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Свое напряжение можно вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение.
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.
- Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания можно научиться в любой ситуации и обстановке. Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха.
- Выбрать любой предмет (часы, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.
- Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, освещенные теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Прислушайтесь к шелесту травы, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

- Ходьба – основное преимущество ходьбы как физического упражнения заключается в возможности ходить в любом месте и в любое время: на улице, в помещении, даже тогда, когда ожидаешь транспорт.

*Успехов на экзаменах!*

*В гимназии педагог-психолог проводит индивидуальное консультирование. Вы всегда можете обратиться за помощью!*