***СОВЕТЫ:  
Подготовка к экзаменам***

* ***Подготовь место для занятий.***
* ***Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;***
* ***Составь план занятий. Определи «сова» ты или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.***
* ***Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.***
* ***Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.***
* ***Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.***
  + - ***Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.***
    - ***Оставь день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.***

***Накануне экзамена***

* ***Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи.***
* ***Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять.***
* ***Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.***
* ***Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя.***
* ***К автобусу, который повезет тебя на экзамен, ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут. При себе нужно иметь: пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.***

***Техника «глубокого дыхания»***

***Сделать глубокий вздох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох***

**НАШ АДРЕС:**

**Ставропольский край**

**Курский район**

**ст. Курская**

**ул. Мира, 30**

**тел: 8(87964) 65098**

**65097**

**63693**

**тел/факс 65096**

**Официальный сайт:**

**курский-срцн.rф.**

***с уважением педагог - психолог***

***Д.И.Титова***

***Государственное казенное учреждение социального обслуживания «Курский***

***социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Надежда»***

***Страх перед экзаменом — как преодолеть***

******

***ст. Курская 2019г.***

***Тренировка уверенности.***

**Научись никогда не думать о провале на экзамене.** Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем, настраивая себя на успех: ***«У меня все получится, в нужный момент я все вспомню».***

**

***«Дыхательная релаксация».***

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Примите удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Глубокое дыхание для расслабление и снятия стресса:

1.Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.  
2.Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться).  
3.Медленно и полностью выдохните через рот.  
4.Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя: «Я»,  а при выдохе «Расслабляюсь».5.Повторите упражнение несколько раз (сколько будет удобно).

6.В течение нескольких последующих минут посидите спокойно и подышите нормально, радуясь ощущению полного расслабления.

***Аутогенная тренировка***

***(3-5 минут).***

1.Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.

2.Мысленно проговорите «Я спокоен».

3.«Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.

4.«Я спокоен»

5.«Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.

6.«Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».

7.Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

**