



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Как справиться со стрессом в экзаменационный период:

советы для школьников
и студентов





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

– Накануне экзамена постарайтесь отдохнуть

Полноценный сон очень важен для здоровья

Повторение материала перед экзаменом усиливает напряжение – лучше займитесь тем, что поможет отвлечься

– Заручитесь поддержкой близких

Поделитесь переживаниями с родными, попросите у них совета





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

**Подготовьте все необходимое
для экзамена заранее:**

- паспорт
- черную гелиевую ручку
(лучше несколько)
- бутылку воды





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Кроме того:

- уточните время и место проведения экзамена
- составьте маршрут
- рассчитайте время на дорогу
- заведите будильник на утро
- приготовьте одежду





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Рекомендации для преодоления стресса до начала экзамена:

– Не пытайтесь подавить тревогу полностью. Скажите себе:

**«Я очень старался (старалась),
у меня обязательно все
получится! Тревога – это
нормально, она пройдет,
и я могу себе помочь»**

– Постарайтесь провести утро спокойно: встаньте заранее, включите любимую музыку, проведите привычные гигиенические процедуры в обычном темпе, плотно позавтракайте





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

***Если полноценный завтрак
невозможен, можно съесть:**

- бананы
- орехи
- изюм
- курагу
- выпить молочный коктейль
или стакан теплой воды



МОЛОКО



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



Способы контроля эмоций во время экзамена

– Старайтесь не думать
о плохом результате.
Настраивайте себя на успех:

**«У меня все получится,
я все смогу, я все помню»**

– Если во время
экзамена вас одолевают
негативные мысли,
остановите себя,
сделайте глубокий вдох
и медленный выдох,
продолжайте выполнять
это дыхательное упражнение





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

**– Если вы чувствуете тревогу,
используйте «дыхание по квадрату»:**





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



Снять напряжение во время экзамена помогут:

- переключение внимания (например, можно посчитать, сколько в кабинете зеленых предметов)
- упражнение «Пружинка»



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

- 1) Положите руки на колени и изо всех сил сожмите кулаки, делая при этом глубокий вдох
- 2) На выдохе немного ослабьте их
- 3) Сделайте еще один вдох и в конце выдоха немного разожмите пальцы, с каждым выдохом ослабляя напряжение все сильнее
- 4) Когда кулаки будут практически разжаты, с усилием выпрямите пальцы и напрягите их максимально сильно. После этого полностью расслабьте руки

Если во время экзамена вы почувствовали себя плохо, обратитесь за помощью к педагогу

