# Рекомендации учащимся 9 и 11 классов по подготовке к ЕГЭ и ГИА

1. Прорисовать, что конкретно пугает учащегося на экзамене посадить свой страх в клетку. Нарисовать на своем рисунке клетки или смять рисунок.
2. Проиграть ситуацию получения билета на экзамене: раздается КИМ – сделать технику глубокого дыхания, затем начинать работать над заданием.
Техника глубокого дыхания снимает синдром стресса. 40 секунд выдох, вдох животом. В легкие, медленное поднимание плеч, медленный выдох – опускание плеч, верхней части спины. 3 глубоких вдоха.
3. Прописать или прорисовать свое внутреннее состояние на экзамене после выполнения техники глубокого дыхания.
4. Смена негативного на позитивное:
Я должен – я мечтаю успешно сдать экзамен.
Добро – зло (список Робинзона): экзамен – стресс, зато я проверю свои знания; с результатами ЕГЭ, ГИА я смогу поступить в ……..
Смена иррационального мышления на рациональное:
Как ужасно сегодня экзамен – ничего страшного, я его успешно сдам.
Мне этого не вынести столько учить – все пройдет и экзамен то же.
5. При подготовке к экзаменам повесить 8 смайликов в помещении и проходя им улыбаться.
6. Использовать способы снятия нервно – эмоционального перенапряжения.

Способы снятия нервно – эмоционального напряжения - Визуализация

* + методика «Водопад» (во время принятия душа представить себе, что рядом с вами водопад, который смывает всю негативную энергию, которая накопилась за день. Время проведения 15 минут).
	+ методика «убежище» - представить, что вы находитесь в таком месте, где никто вас никто не потревожит и вы занимаетесь любимым делом. Время проведения 15 минут).