

Рекомендации сопровождающим выпускников

- **Вспомните с детьми их достижения за время обучения в школе.**
- **Подбадривайте детей. Для этого используйте следующие выражения:**
 - «Ты сможешь это сделать».
 - «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо».
 - «Верь в себя, у тебя все получится!»
- **Напомните детям: «При возникновении волнения**
 - 1. выпей воды,**
 - 2. выполни упражнения дыхательной гимнастики,**
 - 3. сильно-сильно сожми кулаки и разожми их. Повтори это 2–3 раза.**

При возможности, вспомните с обучающимися приемы саморегуляции с приемами дыхательной гимнастики



1. Делаем глубокий вдох, представляя, как будто воздух проходит с ног до головы. Затем энергичный выдох, словно мы выдыхаем все свои проблемы.



2. Положите руку на живот. Глубоко вздохните животом и медленно-медленно выдохните.



Повторите 10 раз.

Упражнения надо сопровождать словесной формулой:
«Я спокоен, я совершенно спокоен.
У меня достаточно знаний, чтобы сдать экзамен».