**ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА**

*Экзамен - ситуация, которая у большинства людей связана с сильным физическим и эмоциональным напряжением. Другими словами - это просто стресс. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддаётся сознательному регулированию*.

Нет волшебного лекарства от предэкзаменационного стресса, но есть способы, которые отлично помогают его пережить.

1. *Надейся и готовься к лучшему.* Не нужно программировать себя мыслями типа: «какой будет ужас, если я не сдам», «родители будут очень разочарованы», «я так плохо готов (готова), что точно не выйдет». Начните думать позитивно, так как всё начинается с наших внутренних установок. Если ты думаешь, что справишься, — так и будет. Нужно чаще говорить самому себе: «я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится». И не забывайте хвалить себя даже за небольшие успехи (ещё вчера решал только 15 заданий, а сегодня уже могу решить 16!).

2. *Создай образ экзамена.* Чтобы снизить вероятность того, что от волнения можешь что-то забыть, постарайся как можно точнее моделировать ситуацию экзамена. По шагам мысленно проживай день «Х» (пример: вот ты заходишь в кабинет, садишься за парту, вот пишешь на экзаменационном бланке свою фамилию, внимательно слушаешь экзаменатора и так далее). Чем подробнее будут твои представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день.

3. *Пиши пробные работы*. Это отличная тренировка. Представь, что экзамен – это своеобразная олимпиада, а выполнение подготовительных заданий – это возможность выступить на более простых соревнованиях и приобрести необходимый опыт.

4. *Отдыхай.* Наша нервная система – это не вечный двигатель, организму просто необходим отдых. Поиграть за компьютером в четырёх стенах – не лучшая идея, мозгу нужен кислород, а телу – физическая активность. Переключись на что-нибудь активное: плавание, танцы, спортзал, футбол и т.д. – это поможет набраться сил и энергии.

5. *Занимайся творчеством.* Именно творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Недаром многие известные художники или писатели создали шедевры в те периоды жизни, которые явно не назовешь спокойными. Давно хотел порисовать, написать стихотворение, научиться петь или танцевать? Не бойся потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.

6. *Здоровое питание и полноценный сон.* Постарайся в стрессовые периоды жизни употреблять в пищу больше белков, а вредные сладости замени мёдом и орехами. Для перекуса идеально подойдут несоленые орешки, сухофрукты и свежие фрукты.

7. *Не сдерживай эмоции.* Людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что тебя никто не поймет. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься и что именно в предстоящих экзаменах тебя пугает.

8. *Расслабиться* помогут несколько упражнений: приседания, наклоны, лёгкая пробежка, массаж затылка и висков. Также снять напряжение помогает глубокое дыхание. Получив билет и сев за парту, можно сделать так: медленный вдох, задержать дыхание, медленный выдох. Повторить это два раза.

Соблюдая вышеперечисленные рекомендации, вы непременно добьетесь желаемого результата. Удачи!

 *Педагог-психолог ГУО «Зельвенский районный социально-педагогический центр»*

*Медведева Екатерина Ивановна*