****Рекомендации для выпускников.**

**Как избежать стресса на экзамене**

*Экзамен - это всегда волнение и переживания… не волнуется только тот, кому не важен результат экзамена.*

 *Но как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для своего психологического здоровья?*

*Ответы на этот вопрос ты найдешь здесь.*

Успешная сдача экзамена зависит от двух условий: свободного владения материалом предмета и умения владеть собой во время экзамена.

Первое условие подразумевает прилежание и систематические занятия, это ясно каждому. Поэтому сосредоточим свое внимание на втором условии. **Умение владеть собой можно и нужно вырабатывать, ведь оно пригодится тебе не только на экзаменах, но и в других жизненных ситуациях.**

*Существует немало достаточно простых правил и приемов преодоления экзаменационного стресса. Выбери те из них, которые сочтешь наиболее эффективными для себя.*

*- Готовься к экзамену задолго до его приближения, но не в ночь перед ним. Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно: опыт показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их остается в голове. Судорожное наверстывание учебного материала не поможет. От таких занятий в голове останется лишь мешанина. Придется уповать только на везение.*

*- Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.  Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку, принять душ. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу. Научно доказано:**смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность.*

*- Перед экзаменом важно - как следует выспаться! Для того чтобы ты без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.*

*- Используй психологическую технику «Созидающая визуализация».*

*Перед сном лежа в постели в расслабленном состоянии постарайся представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена. Нарисуй мысленно картинку, как ты входишь в аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями. Словно на экране ты видишь и слышишь все, что происходит в аудитории. Ты справляешься со всеми заданиями. На душе у тебя легко и радостно. «Отрепетируй» свои предстоящие действия и настрой себя только на успех. Воспроизводи эту воображаемую картину как можно чаще и на экзамене ты не испытаешь сильного страха и волнения.*

***В день экзамена…***

*- Предэкзаменационный стресс часто сопровождается отсутствием аппетита. Но нужно обязательно хоть немного поесть. Иначе в состоянии стресса может произойти резкое снижение уровня сахара в крови и возникнуть сопутствующие ему симптомы - дрожь, потливость, слабость, головокружение, головная боль, тошнота... Так недолго и в обморок упасть.*

*- Не стоит отправляться на экзамен и с переполненным желудком. Завтрак должен быть легким, содержащим блюда, богатые белком и углеводами. Утром перед экзаменом лучше всего съесть йогурт, а также творог или яичницу, молочную кашу или мюсли, бутерброд с сыром или с медом и выпить чай с лимоном и сахаром.*

*- Очень эффективным средством избавления от стресса является музыка. Собираясь на экзамен, включи любимую веселую или спокойную мелодию, и ты убедишься, что твой страх и внутреннюю дрожь как рукой снимет. Лучше всего включить классическую музыку. Музыка Баха весьма эффективна, если предстоит напряженная интеллектуальная работа. На боевой лад настраивают также композиции Брайана Адамса, Тины Тернер, Бон Джови и Риккардо Фольи.*

*- НЕЛЬЗЯ принимать успокоительные средства. Результат может оказаться плачевным. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться! Перед выходом из дома нанеси на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами. Можно также капнуть это масло на носовой платок и затем, во время экзамена, периодически вдыхать его аромат. Помните, легкое волнение мобилизует и настраивает на хорошую умственную работу.*

****Приемы борьбы со страхом**

*- Запрети себе бояться! Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами****:****«Ничего не знаю! Ничего не помню!». Постарайся направить свои мысли в другое русло: «Я долго и целеустремленно работал, я сделал все от меня зависящее, из всего материала я все равно что-то знаю и достаточно хорошо».*

*- Выполняй дыхательные упражнения. Это самый быстрый, простой и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники. Закрой глаза и дыши медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох. Вдыхая, представь себе, что втягиваешь носом свой любимый аромат. Выдыхай через слегка сомкнутые губы так, словно хочешь задуть пламя свечи или подуть на ложку с горячим супом.*

*- Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «я» и «и» следует произносить на вдохе, а слова «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» — на выдохе.*

*Можно также проговорить про себя:*

 *«Я спокоен и уверен в себе»*

 *«Моя память работает хорошо. Я все помню»*

 *«Я могу доказать, что много работал и все выучил»*

*Аутотренинг - эффективная техника: мозг прекрасно подчиняется подобным командам.*

*- Не думай о провале на экзамене. Нужно мысленно рисовать себе картину 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».*

*- Сбрасывай напряжение. Избавиться от мучительного дискомфорта помогут простейшие движения. Сделай несколько круговых движений головой, разомни руки, пожми плечами. В стрессовой ситуации полезно позевать. Сладко зевнув три-пять раз, ты не только уменьшишь волнение, но и активизируешь работу головного мозга. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать мышцы между ухом и щекой.*

*- Займись самомассажем. Легкий массаж затылочной области головы отвлекает от навязчивого страха, а также помогает существенно повысить сообразительность. Снять эмоциональное напряжение помогает массаж кончиков мизинцев.*

*При сильном стрессе положи левую руку на стол ладонью вниз. Правой рукой в течение 3-5 минут круговыми движениями по часовой стрелке массируй точку пересечения условных линий большого и указательного пальцев, при этом большой палец максимально отставь от указательного. Затем поменяй руку, но теперь уже совершай движения против часовой стрелки.*

****При выполнении заданий**

*- Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе «Стоп!» Это слово нужно произнести как команду.
Всегда помни: все, что происходит в твоем организме, полностью управляется твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твое сознание, например: «Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я все знаю».*

*- После этого приведи в норму свое дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания.*

*- Пробеги глазами весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.*

*- Не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл.*

*- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нем, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.*

***-*** *Сосредоточься! Забудь об окружающих. Для тебя существуют только задания экзаменационной работы и время, отведенное на их выполнение.*

*- Распредели своё время! Запланируй «два круга» для решения заданий и время для проверки. Две трети всего времени отведи легким заданиям. Далее сосредоточься на более сложных заданиях.*

*- Начни с легкого! Пробегись глазами по всем заданиям экзаменационной работы. Выбери наиболее легкие и начинай отвечать на них. Таким образом, ты освободишься от нервозности и быстрее вникнешь в более трудные вопросы.*

*- Думай только о текущем задании! Создатели контрольных измерительных материалов стараются охватить весь объем школьной программы. Поэтому вопросы в тестах не связаны друг с другом. Принцип решения одной задачи не поможет в ответе на другой.*

**У ТЕБЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!**