**Как справится со стрессом перед экзаменом? (подсказки учащимся)**

Любой человек, даже несмотря на то, что хорошо подготовился, перед экзаменом начинает волноваться, это абсолютно нормально. Волнение помогает организму сконцентрироваться и в нужный момент выдать нужную информацию. А вот паника только мешает. Как убрать излишнее эмоциональное напряжение? Как поймать нужную волну и с легкостью пройти этот этап жизни?

1) ВСЕГДА ИМЕТЬ ПЛАН «Б» (План отступа или запасной вариант). Любой экзамен- это всего лишь жизненный этап. Человек - Творец своих событий в жизни, а не заложник их. Мир не рухнет, если по каким-то причинам поступление в желаемое заведение, на определенную профессию или просто в год окончания школы не состоится.

2) Во всем стоит искать «+», т.к. любые события в жизни каждого человека не случайны. Подумай, что можно положительного выделить, если ты вдруг не поступил?

Пример: а) у тебя есть год для подготовки; б) ты можешь заработать личные деньги и осуществить желания, которые в школе были недосягаемыми; в) за год может все кардинально поменяться (твои стремления, приоритеты). Сколько подобных случаев, когда человек, не поступивший в военный ВУЗ, сделал колоссальную карьеру режиссера как Эльдар Рязанов; и т.д.

3) Пусть для вас станет девизом по жизни выражение: «ВСЕ ЧТО НИ ДЕЛАЕТСЯ, ВСЕ К ЛУЧШЕМУ!».

4) Будь уверен в себе, знай - у тебя все получится! Мы получаем то, о чем усиленно думаем, программируя себя на конечный результат.

5) У каждого бывают минуты отчаяния. Все мы люди, у всех есть чувства и эмоции. Делись своими переживаниями с близкими по духу людьми, порой в разговоре проблема может решиться сама собой.

6) Постарайся реагировать безразлично на ситуацию, оценивая ее, анализируя как просто интересное явление. Если спокойствие все же не достигается, попробуй негативные мысли об экзамене переключить в позитивные, нейтральное состояние придет само собой (как если бы смешать горячую и холодную воду, чтобы получилась теплая). Представь, что экзамен проходит в комфортной для тебя обстановке, сделай акцент на своих позитивных ощущениях.

7) Вспоминая очень тяжелые ситуации из жизни других людей, можно осознать, что собственные трудности не такие тягостные.

8) Можно перед экзаменом успокаивать своего друга или подругу. Тем самым, свое собственное состояние станет намного спокойнее.

9) Используй навыки аутотренинга: можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать спокойную музыку.

10) «Земля». Хорошо помогает физическая нагрузка: бег, плавание, командные игры и просто прогулка на свежем воздухе.

11) «Огонь». Нарисуйте свои эмоции и чувства: когда мы видим свои чувства и эмоции- мы можем ими управлять, изменять или преобразовывать (сжечь и развеять по ветру).

12) Постарайтесь выговориться. Не держите эмоциональные напряжения в себе, они имеют свойства накапливаться.

13) Примите душ или ванную. Вода помогает снять напряжение так же, как и 3 стихии: Воздух, Огонь, Земля.

14) «Воздух». В стрессовой ситуации нужно уметь правильно дышать. Глубоко вдыхать и медленно выдыхать. К парализованному стрессом мозгу вместе с кислородом поступит и сигнал: «Раз дыхание спокойное – значит опасность миновала».

15) «Вода». Организм в состоянии стресса нуждается в воде. За 2 недели до экзамена выпивай 1.5 л. Воды в день.

16) Питание: Ошибочное мнение, что перед экзаменом нужно употреблять в пищу сахаросодержащие продукты (шоколад, конфеты). Организм в состоянии стресса вырабатывает мощный гормон-Адреналин. Употребление сахара может способствовать нарушению функций бета-клеток поджелудочной железы (сахарный диабет). По этому, перед экзаменом лучше всего употреблять в пищу: овощи, фрукты, орехи, мясо, рыбу, злаки.

17) Организму нужен отдых. Запомни: хорошо работает лишь тот, кто умеет отдыхать! Лучший отдых- сон, в том числе и дневной. Вместо чашки кофе попробуй практиковать полудрему, легкий сон. Это очень эффективно!

18) Абсолютно все запомнит невозможно. Поэтому из потока информации выбирай наиболее существенную. Составь сокращенный план, схему (совет из Тайм-Менеджмента).

19)Следует решать больше задач и выполнять практические упражнения. «КОЛЛИЧЕСТВО ВСЕГДА ПЕРЕХОДИТ В КАЧЕСТВО».

20)Чтобы информация усвоилась быстро и надолго, необходимо наличие интереса к ней! Большое значение имеют наши чувства и эмоции. Следует запоминаемому материалу придавать эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства.

21) Хорошо запоминается то, что понятно. Законы, стратегии, правила, формулы сначала стараемся понять, запоминание произойдет само собой.

22)Материал следует представлять, воображать. При усвоении понятий стремись к собственным формулировкам.

23) Пройди тест онлайн «Аудиал, Визуал, Кинестетик».

Аудиалам и Кинестетикам: можно записать материал на диктофон и прослушивать во время прогулки, уборки дома.

Визуалам и Кинестетикам: писать «шпоргалки» в виде краткого изложения материала(не только проработка текста, но и

запоминание во время письма).

24)Метод МОЗГОВОГО ШТУРМА. Разделите большой материал на несколько человек, каждый запоминает свою часть, в кругу в виде пересказа каждый излагает изученный материал и запоминает проговоренные другими. Этот метод очень эффективен перед устным экзаменом.

25) Не принимай перед экзаменом успокоительных, это сделает тебя сонным, невнимательным, и не способным к сосредоточению и быстрой реакции. Вечером перед экзаменом сходи на прогулку и постарайся выспаться. Утром обязателен завтрак!

26) На экзамене:

* Начинай с легких заданий, пропускай трудные и непонятные
* Пользуйся методом исключения неверных ответов
* Угадывай. Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции.

**У тебя все получится! Удачи!**