

## Как справиться 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 недостижимыми; 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 вдохнуть 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 обязательен завтрак!
- 26) На экзамене:
  - Начиная 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!**