**Как пережить экзамены?!**

|  |
| --- |
| Не стоит умалять и недооценивать силу экзаменационного стресса. Если вы обнаружили у себя симптомы стресса (учащенное сердцебиение, нервозность, внезапную усталость, нарушенный аппетит, бессонницу и другие), то знайте, что это все показатели повышенного уровня тревожности, который нельзя игнорировать.Если уровень тревожности в норме, то легкое волнение перед ответственным событием даже полезно, так как подает сигнал о проблеме и помогает нам адекватно реагировать на ситуацию.Вот несколько правил, следуя которым, можно преодолеть стресс:* Постарайтесь не думать о том, что вы не сдадите экзамен. Наоборот настраивайтесь на успех: "Я подготовился, я все смогу вспомнить и сделать максимально хорошо". Используйте психологическую технику "Созидающая визуализация": представляйте себе процесс сдачи экзамена (картинку уверенного, четкого ответа, получение хорошего балла). Родители могут представлять, как их дети вернулись с хорошим результатом, и как вы это отпразднуете.
* Не принимайте успокоительные с седативным эффектом лекарственные препараты накануне и во время экзамена. Действие лекарств может слишком успокоить, а на экзамене все же необходим определенный уровень адреналина для того, чтобы быть в тонусе.
* Во время подготовки к экзаменам подумайте: нужна ли вам поддержка близких (родителей, учителей, друзей), хотите ли вы с кем-то поделиться о своем волнении или вам спокойнее в одиночестве. Говорите близким о своих желаниях и тревогах, и о том, какая поддержка от них вам нужна.
* Физический комфорт способствует снижению уровня тревожности. Поэтому одежда должна быть удобной, свободной, "дышащей", привычной, Не стоит надевать новый костюм или платье, это может добавить волнения и неуверенности.
* Привести в норму дыхание можно, если в течение нескольких минут подышать на три счета (на три – вдох, на три – выдох). К дыханию можно добавить позитивно настроенные мысли "я уверен и сосредоточен" и с ритмом дыхания слова "я" и "и" произносить на вдохе, а слова "уверен" и "сосредоточен" – на выдохе.
* Попробуйте потянуть себя за волосы, расположенные на затылке (не вырывать!) или просто помассировать голову. Это стимулирует прилив крови к голове и с ней увеличение кислорода. Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно еще с помощью зевоты. Зевнув раз пять достаточно для улучшения состояния. Помассируйте круговыми движениями подушечки пальцев и ладонь большим пальцем другой руки, это также поможет сосредоточиться и снизить волнение.
* Приметы, которые "спасли" не одно поколение, также могут помочь снизить уровень тревожности. Желание надевать одну и ту же рубашку на все экзамены, вложить в обувь монетку, носить с собой талисманы и обереги, посидеть вечером на нужном учебнике – это хорошие способы настроиться на лучшее.

***И еще рекомендация родителям.***Никогда не сравнивайте себя и своего ребенка ни с кем, тем более с собой. Объясните своим детям: может быть, они иногда и расстраивают вас, но, как правило, родители довольны, если видят, что их ребенок сделал все, что было в его силах. Не поднимайте планку успеха выше возможностей ребенка. Обязательно объясните своим детям, что из каждой сложной ситуации, как бы она ни сложилась, всегда есть несколько выходов. А значит, и какой бы ни был результат экзамена, жизнь продолжается и всегда есть выбор из нескольких вариантов.**Удачи!** |