**ПАМЯТКА**

**«Как справиться с экзаменационным стрессом»**

1. Вы должны правильно организовать свои занятия. Не приковывать себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-З часа вы с гарантией перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.
2. Как следует питайтесь. Подкармливайте мозги здоровой пищей! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Имеет смысл и несколько недель попить витамины.
3. Жизненно необходим полноценный сон. Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная, негромкая музыка, стакан молока, теплая ванна.
4. Не слоняйтесь без дела. Вам лучше заняться чем-нибудь, когда готовитесь к экзамену. Это не оставит времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами рисованием или, скажем, кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе.
5. Радуйтесь и чаще хвалите себя. Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в своих силах. Может, это звучит глупо, но вы должны говорить себе, что вы молодцы, что все сможете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.
6. Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вздохов. Такое дыхание успокоит всю нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»
7. Не должны держать в себе негативные мысли и страхи. Ища поддержки у друзей и родственников и делясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом. Разговаривайте с ним чаще!
8. Вера в себя! Нужно запомнить - Вы способные! И если, столько лет обучались в школе, значит и в силах сдать экзамены. Поэтому, если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то обязательно сдадите без лишнего волнения и беспокойства. Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно на подготовке и самопроверке перед экзаменом, а не на своей тревоге и ожидании («повезет – не повезет»).
9. Смотреть на все в перспективе. Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

**Никогда не сравнивайте себя ни с кем другим, будь то друзья, братья или сестры. Это непродуктивно, потому что Вы – это Вы, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера.**

 **У Вас всё получится!**