**Как справиться с волнением перед экзаменами?**

Существуют два периода, предшествующих экзамен:

1) Этап подготовки к экзамену

2) Непосредственно сам экзамен.

**Первый этап. Что необходимо сделать, чтобы минимизировать волнение на самом экзамене?**

**1) Составить план подготовки**, которому вы будете придерживаться на протяжении всего этого периода. Например, каждый день учить по 2 вопроса. И действительно, это делать.

**2) У каждого человека индивидуальный стиль деятельности**. Что это такое? Например, для одного человека наиболее продуктивны утренние часы, для других – вечерние. Кто-то запоминает путем многократного повторения – это механическая память, кто-то путем нахождение смысловых единиц – логическая память и т. д. Это необходимо определить. Поэтому тот, у кого работоспособность лучше развита утром, тот самое важное – то есть, экзаменационную подготовку планирует на утренние часы.

**3) Смена деятельности**. То есть, например 40 минут вы учите и всячески готовитесь к экзамену. 10-15 минут приседаете или отжимаетесь. Таким образом, деятельность меняется с умственной на физическую.

**4) Предэкзаменационный стресс.** Многие ученики находятся в предэкзаменационном стрессе. Со стрессом связано такое понятие, как копинг или же совладающее поведение это целенаправленное, сознательное поведение, направленное на снижение уровня стресса. Здесь опять индивидуально. Для кого-то будет действенным обратиться за эмоциональной поддержкой к близким людям: то есть проговорить свои эмоции, чувства, волнение, с чем оно связано, чем вызвано и получить эмоциональную поддержку, кому-то необходимо сходить в спортзал, чтобы максимально отвлечься от стрессовой ситуации и выплеснуть свои эмоции. Еще вариант прогулки на свежем воздухе, тоже могут приносить достаточно много ресурсов для дальнейшей трудоспособности. Следующее, это обмен опытом. Можно поговорить со старшими друзьями или же родителями, которые проходили через это. Чтобы они вам рассказали, как они справлялись с волнением.

5) **Проговаривание своих чувств и эмоций**. Наверное, каждый из вас видел такую ситуации, когда человек, дает интервью и очень волнуется. Первые предложение очень сбивчивые, непонятные. Но стоит ему сказать интервьюеру: «извините, я сильно волнуюсь, так как никогда не давал интервью». После этого волнение ослабевает. Это простой психологический механизм, который позволяет минимизировать переживание. Происходит это потому, что человек признает и осознает это волнение, более того, открыто заявляет о нем, а не скрывает.

**6) Похвала.** Не забывайте себя хвалить даже за небольшие успехи (еще вчера решал только 15 заданий, а сегодня уже могу решить 16).

**Второй этап**

**1) Каждый из вас должен настраивать себя на лучшее**. Это возможно, во-первых, потому что каждый из вас готовился и приложил достаточно усилий для того, чтобы справиться с этой задачей. Во-вторых, вам необходимо отнестись к этому событию, как безусловно важному, но вполне себе разумеющемуся, необходимому явлению. В жизни будет еще очень много похожих, значимых историй, это всего лишь один из них, который в ваших силах преодолеть. Многое зависит от установки, поэтому очень важно надеяться на лучшее и готовиться тоже к лучшему. Нужно мыслить позитивно. Чаще говорите себе «Я прикладываю максимум усилий для достижения результата, все обязательно получится».

**2) Создай образ экзамена.** Необходимо визуализировать, то есть по шагам мысленно прожить этот день: как утром ты встаешь, завтракаешь, надеваешь одежду, идешь в школу, заходишь в кабинет и т.д. Чем подробнее будут твои представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый день.

**3) Вечером перед экзаменом** можно повторить самое важное и необходимое, но не стоит зубрить всю ночь. Лучше постараться выспаться. Утром перед экзаменом небольшое волнение может присутствовать и это хорошо. Оно мобилизует все ресурсы человека и при легком волнении индивид может вспомнить даже то, что не учил, но когда-то где-то приходилось услышать.

**4) Утром перед экзаменом обязательно стоит покушать**. Но нельзя переедать и совсем не есть тоже. Так как, в первом случае вся кровь прильет к желудку, а не к головному мозгу, а во втором случае может случиться голодный обморок. Покушать нужно в меру, но заставьте себя это сделать.

**5) Внешний вид.** Внешний вид тоже имеет важное значение. Заранее продумайте, как вы будете выглядеть на экзамене. Необходимо надевать удобную для вас одежду. Макияж у девочек должен быть не ярким, не вызывающим. Также и одежда. Отдайте предпочтение одежде пастельных тонов: подойдут белые, бледно-розовые, бледно-голубые, серые цвета. Не нужно надевать ярко желтый или красный костюм, так как этот цвет может вызвать агрессию. Также не стоит надевать мини-юбку и рубашку с глубоким декольте. Это может насторожить экзаменационную комиссию и пробудить в них негативные чувства.

**6) Может случиться и такой феномен**, который известен, наверное, каждому, кто сдавал экзамен. Человек готовился, учил, получив вопросы, понимает, что ничего не знает и не помнит. Главное не паниковать. Необходимо сделать глубокий вдох и выдох. Закрыть глаза и сосчитать до 10. Если есть возможность взять с собой воду, то возьмите холодную воду со льдом и приложите к запястью, к шее и к вискам. Это позволит вам прийти в себя и вспомнить необходимый материал.

**7) Роль уверенного человека**. Если вы чувствуете неуверенность в себе вам необходимо сделать следующее. Вспомнить литературного героя или персонажа из фильма, который привлекает вас к себе своей уверенностью. Если такового нет, то придумать самого уверенного человека в мире, тщательно продумать все детали в его образе, манеру говорить, способность держаться на публике. И представить, что на время экзамена Вы это он. Постараться стать уверенным человеком. Принять на себя его роль. Представить и обрисовать во всех красках как бы вел себя на экзамене самый уверенный человек в мире и попытаться подражать ему.

Ребята, главное позитивный настрой и вера в себя.