**Как  подготовиться к экзаменам?**

Экзамены — это стресс  для школьников. Но можно научиться  воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательным и организованным.

Приемы, мобилизующие
интеллектуальные возможности школьников
при подготовке и сдаче экзаменов

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–-5 зевков.

Приемы совладания с экзаменационной тревожностью

 - Переименование. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

 - Разговор с самим собой. Часто пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

-             Систематическая десенситизация. Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

— Встать утром и выслушать мамины указания.

— Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.

— Поездка на место проведения экзамена.

— Рассаживание по местам.

— Получение тестовых бланков.

— Заполнение бланков — титульных листов.

— Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

 **Дорогие ребята!**

**Вы хотите, чтобы вас не подводило ваше настроение,**

**научиться справляться со злостью, с гневом?**

 Прислушайтесь к этим советам:

1.      Если у тебя портится настроение, попробуй понять, почему это произошло. В чем причина этого? Можно ли исправить ситуацию?

2.      Если нарастает раздражение и хочется кого-то стукнуть или ответить грубостью, сосчитай до десяти, медленно проговаривая про себя каждое число.

3.      Не совершай необдуманных поступков. Отвлекись от неприятностей, вспомни что-нибудь хорошее.

4.      После сильного раздражения сделай как можно больше физических упражнений, подыши свежим воздухом.

5.      Если злость не проходит позови третьего, чтобы выслушать его мнение.

6.      Объясниться лично, начиная со слов: «Мне не нравится …» Быть готовым к любой реакции.

7.      Вымести гнев (ярость) на подушке.

8.      Твой успех и достижения - лучший способ отомстить.

9.      Прощать зло и помнить о том, что жизнь дана для развития собственной души и тела.

10.  Помни, что люди могут потом раскаяться в своих поступках и измениться.

11.  Иногда полезно задуматься, почему человек поступил так.

12.  Попросить помощи у того, кто обидел.

13.  За каждое проявление злости придумать систему штрафов.

14.  Вспомнить русскую поговорку: «Как аукнется, так и откликнется».

15.  Принять свои чувства в себе, но отложить расправу.

16.  Написать предавшему другу письмо.

17.  Объясниться по телефону, но заготовь заранее шпаргалку, о чем нужно будет сказать.

18.  Придумай анекдот, шутку по поводу конкретного случая, когда вспыхнул гнев. Юмор является противоядием, противоположностью гневу.

19.  Нарисуй обидевшего тебя человека, подпиши корявыми буквами и расскажи ему о своих чувствах. Затем порви рисунок на мелкие кусочки.

20.  Если в течение недели удалось удержаться от злости, драки и других разрушительных действий, необходимо поощрить себя чем-либо.

21.  Будь уверен в себе, знай что ты можешь многое сделать и много достичь. Окружающие воспринимают тебя в основном так, как ты сам себя им показываешь. Поэтому не мечись, не будь угрюмым, раздраженным и некультурным. Лучше предупреди несогласие или возражение окружающих «волшебными словами», иначе можешь услышать  нелестное и неприятное мнение о себе. Тебе ведь этого совсем не надо.

**Желаю успеха!!!**