**ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА**



   Фактор тревожности в предэкзаменационный период  выражается:

-     в чувстве изоляции и разобщенности, о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям;

-     в паническом беспокойстве, которое не в силах преодолеть;

-     в состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что нет "своих мыслей в голове";

-     в ощущении, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время;

-     в растерянности, из-за неумения отделить главное от второстепенного.

**ЭКЗАМЕН - ВЕРА В СЕБЯ, И ТЫ - ПОБЕДИТЕЛЬ!**

   ЭКЗАМЕН - это соревнование, и к нему надо быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Положительный настрой и уверенность в себе обеспечивают 50 процентов успеха в этой борьбе.

   Составьте четкий план подготовки к экзаменам. Рассчитайте дни и распределите билеты или темы по дням, но помните, что последний день должен быть посвящен повторению и обобщению пройденного материала. Обязательно чередуйте отдых и занятия. В перерыве лучше заняться механической работой, не "загружая" голову (помыть посуду, подмести пол и т. д.).

   При подготовке наше внимание рассеивается, чтобы этого не происходило, уберите все лишние предметы со стола. В комнате должен быть свежий воздух, по линии взгляда хорошо повесить картину или коллаж, где были бы желтый, голубой, фиолетовый - эти цвета повышают эффективность занятий. В комнате поставьте сирень или зажгите аромолампу с запахом цитрусовых, эти запахи бодрят и благотворно влияют на память. Включите спокойную фоновую музыку, чтобы не отвлекаться на посторонние звуки. Дольше удержать внимание на изучаемом предмете помогает прием "пять шагов" - обзор, вопрос, изучение, пересказ, обзор. Выполняется он так:

**Шаг 1.** Вы просматриваете материал и бегло его читаете, чтобы получить общее представление о предмете.

**Шаг 2.** Вы придумываете к каждой теме, заголовку или, если необходимо, к каждому абзацу по одному вопросу (желательно их записать).

**Шаг 3.** Вы внимательно читаете текст, по ходу чтения пытаясь найти ответы на поставленные вопросы.

**Шаг 4.** Вы отвечаете на эти вопросы.

**Шаг 5.** Вы еще раз просматриваете материал, внимательно изучая трудные места.

Если вы испытываете сильное волнение перед экзаменом, то попейте настойку пустырника или валерианы. Попробуйте также применить некоторые психологические методы. Один из них называется "доведение до абсурда". Вы представляете себе полный провал и неудачу, и так много раз. Доводите ситуацию в своем воображении до абсурда, и, когда придете на настоящий экзамен, вам будет намного легче. Перед входом в аудиторию никогда не ведите разговоров о том, какой преподаватель злой, как его все боятся, и что никто не сдаст, - это все настраивает на отрицательный результат, мешает сосредоточиться. Лучше, если вы не будете ждать, а сразу пойдете в аудиторию.

   Очень важно высыпаться перед экзаменом, даже если осталось 1-2 билета, лучше их не выучить, чем пойти на экзамен сонным.