**7 советов как справиться со стрессом перед экзаменами. И даже извлечь из него пользу! (Памятка для учащихся)**



Экзамены (особенно выпускные) — серьёзное испытание. И почти всегда стресс, с которым необходимо как-то справляться. Потому что короткий стресс ещё можно вынести, а вот постоянный на протяжении почти целого года выносить уже сложно.

Причин стресса много. Мы живём в мегаполисе, где всё вокруг — это сплошная причина для беспокойства: метро, пробки, толпы людей, шум. Добавить ко всему этому страх из-за экзаменов, переживания по поводу первой любви, критику со стороны учителей или родителей, и получим все основания для назревающего стресса. Причём стресс может быть и полезным.

Во время стресса наш мозг работает лучше, так как связь между нейронами (нервными клетками) упрочняется.

Стресс усиливает иммунитет (но если стресс хронический, то защита организма наоборот ослабевает).

Стресс — это своеобразный тренажёр для нашей психики и эмоций.

Стресс помогает стать мотивированным. Это так называемый элеустресс — полезный стресс, при котором времени на переживания и рефлексию нет. А все внутренние ресурсы брошены на устранение проблемы и достижение результата.

**Как справиться со стрессом перед экзаменом**

Сложности борьбы со стрессом возникают из-за того, что он у всех проявляется по-разному, поэтому и справляется с ним каждый по-своему. Нет волшебного лекарства от предэкзаменационного стресса, но есть способы, которые отлично помогают легче его пережить.

**1. Надейся на лучшее, готовься тоже к лучшему.** Не надо программировать себя мыслями вроде «какой будет ужас, если я не сдам», «родители будут очень разочарованы», «я так плохо готов, что точно не выйдет». Нужно срочно забыть, как страшный сон, эти фразы. И начать думать позитивно, потому что всё начинается с наших внутренних установок. Если ты думаешь, что справишься, — так и будет. Нужно чаще говорить самому себе: «я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится». И обязательно не забывать хвалить себя даже за небольшие успехи (ещё вчера решал только 15 заданий, а сегодня уже могу решить шестнадцатое).

**2. Создай образ экзамена.**Чтобы снизить вероятность того, что от волнения забудешь, можно ли делить на ноль, постарайся как можно точнее моделировать ситуацию экзамена. По шагам мысленно проживай день Х: вот ты заходишь в кабинет, садишься за парту, вот раскрываешь конверт с материалами и так далее. Чем подробнее будут твои представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день.

**3. Пиши пробные экзамены.**Это отличная тренировка. Олимпийский чемпион не сразу оказывается на олимпиаде и берёт золото. До этого он проходит областные, региональные и всероссийские соревнования. Представь, что экзамен — это своеобразная олимпиада, а пробные работы — это возможность выступить на более простых соревнованиях и приобрести необходимый опыт.

**4. Отдыхай.** Не видел друзей несколько месяцев? Зубришь 24 часа в сутки? Не бываешь на улице кроме как «школу-из школы»? Дело плохо и нужно срочно исправлять это! Наша нервная система — это не вечный двигатель, и организму просто необходим отдых. Кстати, вы же помните, что отдых — это смена деятельности? Переключись на что-нибудь активное: лыжи, плавание, танцы, спортзал. Это поможет набраться энергии. Поиграть за компьютером в четырёх стенах — это не лучшая идея, мозгу нужен кислород, а телу –физическая активность.

**5. Занимайся творчеством.**Да, именно творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Недаром многие известные художники или писатели создали шедевры в те периоды жизни, которые явно не назовешь спокойными. Давно хотел порисовать, написать стих, научиться петь или танцевать? Не бойся потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.

**6. Здоровое питание и полноценный сон.**Постарайся в стрессовые периоды жизни не употреблять напитков, содержащих кофеин, откажись от быстрых углеводов (булочки, молочный и белый шоколад, печенье, чипсы и прочие прелести оставим на потом). Попробуй употреблять в пищу больше белков, а вредные сладости замени мёдом и орехами. Память и внимание будут благодарны тебе! Кстати, для памяти очень полезно есть греческий йогурт, орехи, авокадо, рыбу, чернику и корицу. Так что, изучая очередной конспект, можешь перекусить чем-то из этих продуктов.

**7. Не сдерживай эмоции.**Ты же не робот, верно? А людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто тебя не поймет. Обязательно поймут и поддержат. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.