**Справляемся со стрессом перед экзаменами**

****

Стресс перед экзаменами – обычное явление. В умеренных пределах он активизирует деятельность и внутренние резервы, помогая эффективнее справляться с проблемами. Чтобы пережить сессию, сохранив уровень стресса под контролем, стоит соблюдать ряд простых правил, о которых пойдет речь в этой статье.

**1. Нормализуйте образ жизни.** Питание должно быть наполнено фруктами, овощами и продуктами из цельного зерна, они дают организму много энергии и улучшают мозговую деятельность. От кофе рекомендуется воздержаться, т.к. он способствует возбуждению коры головного мозга, что значительно затрудняет процесс запоминания информации. Помимо питания, необходимо установить чёткий режим сна (по 6 – 8 часов).

**2. Рационально распределяйте время на подготовку.** Самое продуктивное время с 9.00 до 13.00 и с 16.00 до 19.00. Распределяйте объем заданий на каждый день, а последний день оставьте на повторение и отдых. Сложные вопросы и давно забытый учебный материал лучше изучить в первые дни.

**3. Сохраняйте умственную работоспособность.** Для поддержания на оптимальном уровне работоспособности в течение всего экзаменационного периода необходимо снижать интенсивность интеллектуальной нагрузки (делать перерывы, добавить физическую активность, прогулки на свежем воздухе) и вовремя предоставлять организму отдых.

**4. Готовьтесь эффективнее**, чтобы подготовка не превратилась в полный хаос, лучше составьте план и постарайтесь его придерживаться, планирование даёт чувство контроля, которое значительно снижает стресс. Отметьте в календаре даты экзаменов и предварительно распределите по нему экзаменационные вопросы, так вы сможете регулировать процесс подготовки.

**5. Упрощайте материал** так, будто объясняете его маленькому ребёнку. Это поможет разложить информацию до базовых составляющих, которые легче запомнить. Это можно сделать совместно с одногруппниками. Кроме этого, можно использовать «опоры» для памяти, это может быть легко запоминающаяся фраза, в первых буквах которой закодирована нужная информация. Например, фраза *«Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан»*, содержит слова, в которых закодированы названия цветов радуги и их порядок.

**6. Справляйтесь с тревожностью.** Для этого можно использовать такие техники как:

***Техника «Диалог с тревожностью»*** заключается в том, чтобы отделиться от своей тревожной части и выстроить с ней диалог, который поможет внести ясность в ваше состояние и преобразовать тревожность в продуктивный ресурс.

***Техники дыхательной саморегуляции****.* Сядьте на стул, закройте глаза, переведите свое внимание на дыхание, сделайте вдох на 3 счета, выдох на 7. Одновременно с вдохом сильно сожмите пальцы ног, удерживайте это состояние в течение вдоха, затем с выдохом расслабляйте их. Вы почувствуете, как напряжение уходит из области стоп. Повторите действие на мышцах икр, бедер, рук, пресса и других частей тела.

***Использование когнитивных стратегий для преодоления стресса.***Главная цель этих стратегий заключается в изменении нежелательных и неадекватных убеждений и мыслей, а также в обретении контроля над ними.

**7. Репетируйте дома выученный материал.**Порой случается так, что студенты во время экзамена теряются, когда им приходится формулировать ответ вслух. Рекомендуется проговорить учебный материал в комфортной обстановке перед родителями, друзьями или одногруппниками. Попросите их задавать вам вопросы, а вы попробуйте без длительных размышлений дать на них ответы.

**8. Не используйте успокоительные препараты.**Они способствуют торможению мыслительных процессов и замедляют реакции. Вместо этого заранее принимайте витаминные комплексы.

Желаем вам удачи на экзаменах!



 