**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.

Для того, чтобы хорошо справляться со стрессом в сам момент экзамена, нужно заблаговременно подготовить к этому свой организм.

1. **Здоровое питание и полноценный сон.** Управление стрессом сильно зависит от физического состояния, поэтому организм должен быть отдохнувшим и полным сил. Соблюдайте режим питания, включите в рацион различные фрукты, овощи. Высыпайтесь, старайтесь ложиться спать пораньше.
2. **Отдых.** Подготовка к экзамену – это важно, но не менее важно и отдыхать, ведь организм должен когда-то восстанавливаться и восполнять потраченные ресурсы. Не забывайте, что лучший отдых – это смена деятельности. Если вы много времени провели, сидя за учебниками, то игра за компьютером в качестве отдыха – это не лучший вариант. Лучше выбрать активные виды деятельности – прогулки, занятия спортом, общение с друзьями и близкими. Мозгу нужен кислород, а телу – физическая активность.
3. **Занятия творчеством.** Творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Если возникает желание порисовать, попеть или потанцевать, не бойтесь потратить на эти занятия несколько часов в неделю, это будет только на пользу.
4. **Выплеск эмоций.** Не надо стесняться своих переживаний, страхов. Мы не роботы, испытывать различные эмоции – это нормально. Делитесь своими переживаниями с близкими для вас людьми. Расскажите, почему вы волнуетесь, что именно в экзамене вас пугает. Близкие обязательно вас выслушают и поддержат.
5. **Позитивный настрой.** Старайтесь настраивать себя на позитивное развитие событий. Если часто ловите себя на мыслях типа «я не сдам», «я плохо подготовлен к экзаменам», «я разочарую родителей», то каждый раз, когда появляются подобные мысли, останавливайте их и заменяйте на положительные – «у меня всё получится», «я прикладываю максимум усилий для достижения результата». И не забывайте хвалить себя даже за небольшие успехи.

Если вы испытываете сильное волнение в сам день экзамена, то используйте следующие упражнения, помогающие снизить тревогу.

1. **Дыхание.** Сделайте 5-10 глубоких вдохов и выдохов на одинаковый счет. Например, вдох на счет 5, затем пауза на 5, выдох на 5.
2. **Тело.** Потрясите ногами и руками, как будто стряхиваете с них что-то. Потрите мочки ушей. Последовательно напрягайте и расслабляйте тело (например, сжимайте и разжимайте ладони).
3. **Переключение внимания.** Зацепитесь взглядом за любой предмет: сумка, молния, пуговица и т.д. На этой вещи нужно сконцентрировать своё внимание, подробно рассматривать её, отмечать цвет, форму, состав, думать, как она оказалась в этом месте. Посвятите этому занятию не менее 5 минут.
4. **Интеллектуальная нагрузка.** Когда мы заставляем наш мозг работать, это автоматически снижает интенсивность эмоций. Сделайте в уме любые математические расчёты. Например, последовательное отнимание от одного числа от другого (100-10=90, 90-9=81, 81-8=73 и т.д.)