**Советы педагога-психолога выпускникам.**

**Как бороться с волнением?**

Если избавиться от волнения не удается, то вместо бегства можно включиться в борьбу. Можно использовать следующие приемы самонастройки.

1. Прием «лобовой атаки». Подобрать фразу, в которой выражаете свое отношение к экзамену, произносить с чувством, многократно, пока чувство не ослабнет.
2. Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, приказным тоном произносите: «Стоп» или «Спокойно».
3. Неоднократно на протяжении дня произносить слова, которые вызывают у Вас тревогу: «экзамен», «билет» Использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.
4. Представьте экзамен в воображении, многократно проиграйте модель желательного поведения. Так можно снизить силу переживаний и уровень тревоги.
5. Мысленное перевоплощение в человека, который имеет все желательные для вас качества.
6. Постараться реагировать безразлично на ситуацию, оценивая ее, анализируя, как просто интересное явление.
7. Вспомнив очень тяжелую ситуацию из жизни других людей, можно осознать, что собственные трудности не такие тягостные.
8. Можно перед экзаменом успокаивать свою подругу, или друга. Тем самым, Вы сами станете более спокойны.
9. «Коллаж» Подберите картинку из журнала, или сделайте сами коллаж из вырезок про успех на экзамене. Повесьте на самое видное место, чтобы как можно больше раз .

 Рекомендации разработал педагог-психолог МБОУ СОШ№8 им.П.И.Кочерга с.Николаевка О.В.Шаповалова.