***Если сдаете экзамен...***

 *Экзамен является сильным стрессом. Некоторые учащиеся так волнуются, что, несмотря на хорошую подготовку, теряются и не могут связать двух слов. В голове все смешивается, и мысли разбегаются в разные стороны. Как справиться с волнением в подобной ситуации? Психологи предлагают учащимся воспользоваться некоторыми простыми приемами преодоления стресса.****1.*** *Отнеситесь к экзамену не как к вызову в суд по обвинению в государственной измене, а как к решению одной из нормальных жизненных задач.*

***2.*** *Не думайте о том, что недостаточно хорошо подготовились и выглядите хуже других.*

***3.*** *Старайтесь снизить чрезмерное волнение максимальным использованием привычных обыденных условий, типичных для вас ситуаций: режим дня, близкий к нормальному, удобная одежда, привычная прическа и неоднократно используемая верная шариковая ручка (а лучше две).*

***4.*** *Не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неуспехах, а тем более о «диких требованиях» экзаменаторов. Во-первых, никто так не врет, как очевидцы. Во-вторых, сделать все равно ничего уже нельзя.*

***5.*** *Подумайте о том, где бы вы чувствовали себя наиболее комфортно. Может быть, на берегу моря или в поле. Когда вами овладевает беспокойство, пробуждайте в себе эти успокаивающие воспоминания, стараясь прочувствовать мельчайшие детали – ощущения, запахи…*

***6.*** *Мысленно успокаивайте себя словами: «Я знаю, что могу это сделать». «Я сделаю это хорошо». «Я получу от этого удовольствие».*

*И.Н.Макарова,*

*социальный педагог МБОУ СОШ 26*