**«Как преодолеть экзаменационный стресс»**

1. *Обращайтесь к себе позитивно.* Если вы что-то не успели выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.

2. *Представляйте себе положительные результаты.* Представляйте себе успех, то как будете рады вы и ваши близкие успешной сдаче.

3. *Определите оптимальное время работы и наилучшую обстановку.* Большинство из нас либо "совы", либо "жаворонки". Установите свое лучшее время и запланируйте как можно больше дел вокруг в его пределах, чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.

4. *Во время подготовки к экзаменам, чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями*, которые избавят вас от напряжения и беспокойства.

5. *Поощряйте себя чем-либо после каждого выученного билета*.

6. *На время экзаменов отрегулируйте свой режим дня.*

7. *Разбивайте изучение большого объема материала на части*, в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.

8. *Во время подготовки к экзаменам очень важно овладеть техникой расслабления*, ибо это даст вам возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.

9. *И последнее - это чувство юмора*, ведь юмор – великий облегчитель  стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.

Педагог-психолог МБУ ДО «ЦППМС «Семья»
Очкова Н.А.