**Как психологически подготовиться к сдаче экзаменов**

Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, в первую очередь необходимо разобраться с тем, что такое стресс и как помочь себе справиться со стрессом.

Стресс - это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Негативные эмоции, чувства стресса мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. А ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Как же можно помочь себе в этой ситуации. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации подготовке к экзаменам.

1. Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют (друзья, родители).

1. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
2. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
3. Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
4. Заняться спортом
5. Принять контрастный душ.
6. Постирать белье вручную.
7. Помыть посуду.
8. Покричать то громко, то тихо.

Существуют еще несколько способов, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья во время экзаменов. Они помогут вам обрести уверенность в себе, справиться с повышенной тревожностью.

Когда человек испытывает стресс у него **дыхание** становиться поверхностным, поэтому в первую очередь нужно, чтобы вдох и выдох был более глубокими. Есть специальные упражнения, которые вам помогут.

**Упражнение: «Дыхательная релаксация»**

Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов.

**Упражнение «Ааааа»**

Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости.

**Начните дыхание по квадрату:**

Сделайте плавный, достаточно глубокий вдох - за четыре секунды.

Затем задержите дыхание - на четыре секунды.

Затем сделайте плавный выдох - за четыре секунды.

И после выдоха снова остановите дыхание - на четыре секунды, за которые постарайтесь максимально расслабиться.

Затем снова вдох следующего цикла.

Вам необходимо про себя, в уме - считать секунды и давать себе команды

**Диафрагмальное дыхание**

Можно делать сидя, стоя или даже во время ходьбы (главное, чтобы туловище было выпрямленным):

Вдохните через нос и направьте воздух в живот, немного раздув его при этом. Ваш вдох должен быть как можно более долгим, но естественным.

После вдоха задержите дыхание на несколько секунд, а потом медленно выдохните. Выдыхайте воздух как можно медленнее. При выдохе не забывайте втянуть живот немного больше обычного.

Выдохнув через нос, немного задержите дыхание. Повторите новый цикл дыхания. Выполняйте это упражнение на протяжении 15 минут.

После того как вы начали дышать и выдыхать глубоко (привели дыхание в спокойное состояние), необходимо снять **мышечное напряжение т. к. весь адреналин во время стресса скапливается в мышцах.**

Для этого поможет упражнение **«Колючка»**

Представьте, что вы - Колючка, которая сжалась от напряжения. Напрягите сейчас мышцы всего тела; рук, ног; высоко-высоко поднимите плечи, сильно сожмите кулаки. А потом расслабьте все части тела. (Повторяется 3-5 раз).

Во время экзамена можно незаметно выполнить это упражнение и напрягать мышцы ног.

**Следующий способ снятия напряжения это, способ, связанный с воздействием слова.**

Известно, что “слово может убить, слово может спасти”. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы “не”). («Не болей», надо «Желаю здоровья») т.е. необходимо менять негативные установки на позитивные установки, например, негативная установка: «У меня ничего не получится» меняем на позитивную установку «У меня все получиться» или «Я бездарь и неудачник» на «Я уважаю и люблю себя».

**Упражнение «Самоприказы»**

Самоприказ - короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе. Мысленно сформулируйте самоприказ: «Все будет хорошо!».

**Незабывайте хвалить себя** в случае даже незначительных успехов необходимо хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», “Умница!”, “Здорово получилось!”.

**Упражнение «Слова поддержки»**

Можно написать слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас.

**Так же при подготовке к экзаменам можно использовать *формулу самовнушений*:** выглядеть она может по-разному, например, так

Я уверенно сдам экзамен. Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями

Я с хорошим результатом пройду все испытания

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Эти самовнушения нужно повторять в медленном темпе несколько раз в день они помогут тебе быть спокойным, уверенным.