

## ***Прийоми боротьби зі страхом перед та під час екзамену:***

1. Забороніть собі боятися! Багатьом добре відомий панічний стан перед іспитами: «Нічого не знаю! Нічого не пам'ятаю! ». Постарайтеся направити свої думки в інше русло: «Я довго і цілеспрямовано працював, я зробив все від мене залежне, з усього матеріалу я все одно щось знаю і досить добре».
2. Виконуйте дихальні вправи. Це найшвидший, простий і найбільш ефективний спосіб подолання відчуття стресу і паніки. Закрийте очі і дихайте повільно і глибоко. Видих повинен бути в 2-3 рази триваліше, ніж вдих. Вдихаючи, уявіть собі, що втягуєте носом свій улюблений аромат. Видихайте через злегка зімкнуті губи так, немов хочете задути полум'я свічки або подути на ложку з гарячим супом.
3. Через 3-5 хвилин після початку дихальних вправ можна додати до них формули самонавіювання: «Я розслабляюся і заспокоююсь», синхронізуючи їх з ритмом свого подиху.

При цьому слова «я» і «і» слід вимовляти на вдиху, а слова «розслабляюся» і «заспокоююсь» – на видиху.

4. Можна також проговорити про себе: «Я спокійний і впевнений у собі», «Моя пам'ять працює добре. Я все пам'ятаю », « Я можу довести, що багато працював і все вивчив » Аутотренінг – це ефективна техніка: мозок прекрасно підпорядковується подібними командами.
5. Навчитися ніколи не думати про провал на іспиті. І щоб результат цей нас задовольняв, думати треба про хороше, налаштовуючи себе на успіх: «У мене все вийде, в потрібний момент я все згадаю».
6. Не заражайтеся чужим хвилюванням. Переживайте своє хвилювання в поодинці, відійдіть в сторону, поблукайте коридором, подивіться у вікно.
7. Скидайте напругу. Позбутися від болісного дискомфорту допоможуть найпростіші рухи. Зробіть кілька кругових рухів головою, розімніть руки, потисніть плечима. Якщо є можливість, побоксуйте, завдаючи ударів по порожньому місці і уявляючи, що б'єте свій страх. У стресовій ситуації корисно попозіхати. Солодко позіхнувши три-п'ять разів, ви не тільки зменшите хвилювання, але і активізуєте роботу головного мозку. Щоб викликати позіхальний рефлекс, потрібно середніми пальцями рук помасажувати м'язи між вухом і щокою.