При підготовці до важливого моменту в житті всі ми відчуваємо хвилювання, не виключенням є  ЗНО, чи інший іспит. Сьогодні я постараюсь надати вам деякі поради, що допоможуть перебороти цей страх та зібратись перед іспитом.

**1.** **Перемагаємо негативне мислення.**Переживши деякі невдачі в минулому (не зміг вчасно зосередитись на контрольній, розгубився біля дошки, чи просто неправильно відповів на запитання вчителя і після цього отримав погану оцінку і почув, що хтось з однокласників посміявся над цим), ти починаєш думати, що і там, на іспиті «неправильно щось напишу», «не зберу до купи думки», «не згадаю вчасно» і т.д. Давайте із цим боротись! Невдачі з минулого ти маєш залишити в минулому. Те, що ти не встиг зосередитись на контрольній,  дає тобі змогу зрозуміти, що треба просто навчитись розслаблятись, щоб зібратись для завдання, згадати, що ти знаєш краще з перелічених завдань і розпочати роботу над ними. Потім поступово,  після їх виконання, перейдеш до інших на іспиті. Але для початку, **займися самонавіюванням.** Ми боїмося іспиту тому, що самі обираємо страх. Налаштуйся на позитивну хвилю: «Я розумний», «Я усе знаю», «Я готовий до іспиту», «Я складу ЗНО». Повторювати тричі на день перед дзеркалом. Адже ми притягуємо те, про що думаємо.

**2.** **Командна підготовка**. Інколи в команді готуватись до іспиту краще і не так страшно. **Заручися підтримкою друзів.** Наприклад, оберіть деякі дні для спільного обговорення завдань. Будь впевненим у тому, що друзі тобі допоможуть. Обговори з однокласниками складні для тебе питання , поділись власними міркуваннями щодо цих завдань. Можливо хтось з команди донесе до тебе ту інформацію, яку ти не розумієш із слів вчителя.

**3. Готуйся сам**. Не відкладай підготовку до іспиту на потім. щоб не лише самонавіювання допомогло тобі його здати. І щоб мати моральне право заспокоювати себе так, як зазначено у одному з попередніх пунктів, варто усе ж вчитися. Часто ми нервуємо і боїмося іспиту, бо наша совість докоряє нам, що ми погано готуємося. Тому будь упевненим у собі та власних знаннях – сумлінно готуйся і будь переконаним, що зробив усе від тебе залежне.

**4**. Якщо дуже боїшся екзамену можна використати такий психологічний лайфхак «**Уяви найстрашніше».** Так-так, збулося усе, про що ти подумав. І що далі? Адже це точно не кінець світу. Життя буде продовжуватись. Продумай план «Б»: що ти робитимеш, якщо все-таки трапиться найгірше? Часто ми боїмося, бо не бачимо життя після іспиту. Сходи на консультацію до вчителя, поспілкуйся з ним особисто, поговори з батьками, що ти будеш робити в цьому випадку. Але вір, що це просто план, який тебе підтримує, насправді у тебе точно все вийде!

**5**. **Відпочивай**. Сон є дуже важливим. Якщо ти не висипаєшся, то твій страх стає ще дужчим, ти більше нервуєш і не можеш зосередитися на опановуванні матеріалу. Тобто усі відчайдушні зусилля вивчити якнайбільше є просто марними. Тому намагайся спати приблизно 8 годин, так ти зможеш прокидатися в хорошому гуморі, й іспит не здаватиметься таким страшним. Підбери собі музику яку ти спокійно можеш слухати, щоб заспокоїтись. Потім, коли почнеш нервувати на іспиті, згадай її і перенеси той настрій і відчуття спокою, щоб перебороти тривожність.

6. **Знайди те, чого боїшся більше, ніж іспит.** Це давній дідівський метод: «Клин клином вибивають». Може, у тебе не найкращі стосунки з батьками? Подумай, як це виправити. Чи ти посварився з другом? Зателефонуй і попроси зустрітися, чи просто поговори.. Життя не зупиняється навіть під час ЗНО. Іспити – це, безумовно, важливо, але не найважливіше в житті!

7. Деякі психологічні **рекомендації для розслаблення** перед іспитом:

– постав ноги так, щоб відчути стопою підлогу, подумай, що ти міцно стоїш на ногах. Можна опертися спиною до стіни і відчути, що і вона тебе підтримує, **усвідом свою опору.**

– **масаж зап’ястка** між кісточками, що розділяють четвертий і п’ятий пальці, – це зона, яка відповідає за реакцію на стрес. Можете легенько промасажувати її.

– якщо ти знаєш, що можеш сильно хвилюватись і втратити зв’язок з реальністю, зроби собі **“якір уваги”** –кольорові шнурівки на кросівках, браслет, чи будь який інший яскравий предмет, подивившись на який, ти зможеш повернутися в “реальність”.

– **«дихання по квадрату» “**– це одна з найпростіших психологічних методик швидкого заспокоєння. Потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза. Так треба повторювати хвилин з п’ять або поки не заспокоїшся. Таким чином людина починає контролювати своє дихання. Також тут роль грає і відчуття дотику– людина починає відчувати своє тіло.

–**позіхання –** ще один чудовий спосіб позбутися напруги. А якщо ну зовсім не хочеться позіхати, то помасуй долонями ділянки між вухом та щокою.

        8. **Не приймай жодних заспокійливих ліків.**Іноді так трусить перед іспитом, що складно ручку втримати. Але це зовсім не привід вживати заспокійливі. Вони подарують спокій на короткий проміжок часу, а потім ти себе почуватимеш сонним і не зможеш сконцентруватися. Тому шкоди може бути більше, ніж користі!

9. **Проведи вечір перед іспитом у сімейному колі.** Розслабся і насолодися атмосферою цього вечора, забудь про стрес, залюбки смійся та жартуй і вже нічого не повторюй. Ти маєш бути впевненим у власних силах на іспиті, а для цього дозволь власному мозку розкласти всю отриману інформацію по поличках.

**10. У день іспиту обов’язково поснідай.** Звісно, через переживання шматок може не лізти у горло, але поїсти треба. Правильний сніданок забезпечить тобі заряд бадьорості. Це може бути вівсянка, мюслі, омлет. А от від кави потрібно відмовитись – вона дає лише короткотривалий ефект бадьорості. Краще випий чай із цукром та лимоном. І на сам кінець хочу побажати: вір в себе та свої можливості та не забувай, що успіх приходить до тих, хто чітко бачить свої цілі і готовий рухатися до їх досягнення.

Ні пуху, ні пера!