

## Рекомендации подросткам

Существуют правила, следуя которым, вы преодолеете стресс:

- Необходимо помнить, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.
- Стоит научиться думать о положительном исходе дел и настраивать себя на положительную волну.
- Существует такая психологическая техника, как «Созидающая визуализация». Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена. Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила.
- Если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите самому себе «Стоп!». Паника никуда, кроме тупика не заведет – помните об этом!
- Если экзамены действительно беспокоят или угнетают вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. В Англии говорят: «проблема, которой ты поделился – решенная проблема».

Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделиться своими заботами.

- Практиковать мышечную и эмоциональную релаксацию

«Медитация на предмет». Выберите любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положите его перед собой. Попробуйте в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли. Проследите за тем, как меняется ваше состояние, как вы расслабляетесь и успокаиваетесь.

«Упражнение для мышечной релаксации». Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.