

Как успокоиться перед экзаменом?

Тревога — естественная реакция человека на экзамены или тесты. Но с ней можно справиться при помощи определенных действий.

1. **Практикуйте методы релаксации.** Используйте сочетание сразу нескольких методов: от дыхательных практик до визуализации. Они влияют на уверенность школьников в своих способностях.
2. **Занимайтесь спортом.** Чередуйте интеллектуальную нагрузку с занятиями спортом. Физические упражнения снижают уровень гормонов стресса и отвечают за чувство расслабления.
3. **Соблюдайте режим сна.** Недостаточное количество сна влияет на уровень тревоги. Важно научиться ложиться спать в одно и то же время, избегать кофеина. Желательно прекратить учебную деятельность за один-два часа до сна, уделив время любимым занятиям. А также имеет смысл отказаться от использования смартфонов и планшетов перед сном.
4. **Следите за своим питанием.** Исключите продукты с высоким содержанием сахара или обильное количество жирной пищи из своего рациона питания. Они повышают уровень тревоги. Ешьте больше овощей, фруктов, нежирное мясо и продукты с высоким содержанием мононенасыщенных жиров (*авокадо, оливковое масло, миндаль, арахис, кешью, семена тыквы, кунжут и т.д.*). Тип питания с высоким содержанием мононенасыщенных жиров способствует процессу обучения и памяти. Избегайте обработанных продуктов, замороженных полуфабрикатов, сладких напитков и кондитерских изделий.
5. **Выспитесь перед итоговой проверкой.** В день экзамена важно чувствовать себя отдохнувшим. Недостаток сна замедляет скорость принятия решений и снижает концентрацию.
6. **Позавтракайте перед экзаменом.** Существует связь между привычкой завтракать и академической успеваемостью учащихся. Голод также может повысить уровень беспокойства.
7. **«Подружитесь» со своим стрессом.** Знания о природе возникновения стресса помогают с ним справляться. Замечайте, как организм реагирует на стресс перед важным событием, и рассказывайте близким людям: о высокой частоте сердечных сокращений, учащенном дыхании и непроизвольном сокращении групп мышц. Это позволит вам быть лучше подготовленными, чувствовать себя уверенно и чаще улыбаться.