**Как бороться со стрессом (готовимся к сдаче экзаменов)**

Стресс - это ответная реакция организма на экстремальные условия. В юношеском возрасте решается вопрос о дальнейшей жизни: продолжить ли обучение в школе или пойти в училище. Многие из учащихся тревожны, эмоционально напряжены и боятся любого выбора. А чтобы поступить куда-либо, нужно хорошо сдать экзамены. Экзамены – это нагрузка, недосыпание, постоянная подготовка, постоянный стресс.

Симптомы: повышенная раздражительность, усталость, пониженная сопротивляемость организма всевозможным инфекциям, отсутствие аппетита или, наоборот, - приступы обжорства, бессонница ночью и сонливость днем. Частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь может стать причиной психосоматических заболеваний.  Итак какие же правила есть для борьбы с этим.

 Нужно изменить свое отношение к самому экзамену - это не очередное испытание, не время пытки, а просто возможность показать свои знания и умения. Не стоит думать о плохом, заранее загадывать результаты экзамена. Настройтесь на лучшее, убедите себя, что с легкостью сдадите. Не ставьте слишком высоких планок, трезво оценивайте свои возможности и твердо идите к намеченной цели. Чтобы не подвергаться излишнему стрессу, не стоит уделять подготовке к экзамену все свое время. Не забывайте об отдыхе, друзьях, развлечениях. Распределите свое время так, чтобы не уставать от подготовки. Если вы устанете, все равно ничего не запомните. А хороший отдых поможет вам расслабиться и освежить голову, освободить ее для новой информации. Старайтесь не замыкаться в себе, не отказывайтесь от помощи.

Большую роль в подготовке к экзамену играет поддержка родителей. Во время экзаменов их задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Подросткам бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль «палочки-выручалочки» играют взрослые. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?» Вместе с родителями ребенку будет легче составить план действий и выучить весь материал без спешки и без стресса. Справляться со стрессом лучше вместе, чем в одиночку. Поговорите со своими одноклассниками или сокурсниками. Поверьте, они тоже волнуются. Спросите у них, как они справляются со стрессовой ситуацией, как готовятся к экзамену. Вместе вам будет проще. В стрессовых ситуациях важно правильное питание. Хорошо сбалансированное питание позволит повысить сопротивляемость организма болезням, связанными со стрессами. Не стоит перед экзаменом пить успокоительные препараты. Быть слишком спокойным и расслабленным тоже не очень хорошо. Иногда помогает даже небольшое волнение.

 **И помните, невозможно сдать на одни пятерки все экзамены в своей жизни. Не стоит расстраиваться, если результат экзамена не такой, как вы ожидали. И не делайте экзамены смыслом всей вашей жизни.**