**Как психологически подготовиться к стрессовой ситуации**

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться пока ситуация станет катастрофической.

* Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
* Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
* Ежедневно выполняй упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

**Несколько советов, которые могут помочь вам избежать переживания**

1. Запишите на листе бумаги, что вас беспокоит. Положите его под подушку или в ящик стола на семь дней. К тому времени, возможно, проблема разрешится сама собой или вам удастся найти разумное решение.

2. Спросите себя: «Помогают ли переживания справиться с ситуацией?», Когда вы поймете, что не помогают, придумайте что-нибудь, что действительно могло бы помочь.

3. Если вы можете посоветоваться с родителями, то сделайте это. Попросите их поддержать вас. Если вы не можете поговорить с родителями, найдите другого взрослого, которому вы доверяете, и поговорите с ним или с ней. Вдвоем вы, наверное, придумаете разумный план, как справиться с вашим беспокойством.

4. Помните: беспокойство – это эмоция, а не метод решения проблем.

5. Если ваши переживания стали навязчивыми, то обратитесь к вашему школьному психологу.

**Условия поддержки работоспособности**

1. Чередование умственного и физического труда.

2. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).

4. Минимум телевизионных передач!

**Некоторые закономерности запоминания**

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного: лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.

5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

**Приемы психологической защиты**

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.

3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

4. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.

5. Интеллектуальная переработка («Нет худа без добра»).

6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).