**Профилактика экзаменационного стресса. **

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях

стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только не только

при нагрузке, но и при отсутствии её. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.

**Рекомендации по преодолению стресса:**

* Ребенку необходимо делиться своими переживаниями.
* Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
* Стараться высыпаться и правильно питаться
* Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)
* Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания
* (новости, комплименты, хорошие дела).
* Не боятся плакать
* Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
* Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
* Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
* Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

**Психологическая усталость и ее преодоление**

*Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.*

 Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор

 Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.

 Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы

 Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора

(ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)

 Выработка в организме активных психогормональных веществ

(помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)

**Антистрессовое питание**

Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг

* Лучшему запоминанию способствует – морковь
* От напряжения и усталости хорошее средство – лук
* Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы)
* Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение
* От нервозности вас избавит – капуста
* Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
* Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.
* Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.
* Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частичности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его.

Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.