***Несколько рекомендаций воспитанникам,***

***которые помогут быть сильнее собственных переживаний***

1. ***Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Не программируйте себя на неудачу. Рисуя себе катастрофу, мы тратим на это энергию и силы. Если мы рисуем успешное преодоление ситуации, тогда мы получаем новую энергию, а, значит, больший шанс на реальный успех.***
2. ***Подумайте, для чего вам нужно пройти это испытание. Представьте себе во всех красках, то, что вы получите, справившись с экзаменом. (Например, шанс поступить в престижный ВУЗ). Готовясь к испытанию, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете.***
3. ***При подготовке к экзамену избегайте многочасовой зубрежки и паники. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроем, чем проводить за книгами круглые сутки и пребывать в состоянии стресса.***
4. ***Чтобы преодолеть страх, нужно представить, как вы его преодолели. Поэтому во всех мелочах представьте себе - сейчас вы находитесь в ситуации, вызывающей страх, и прекрасно справляетесь со своим страхом. Вы уверенно говорите, контролируете эмоции и постепенно добиваетесь своей цели.***
5. ***Выпишите на листок причины ваших страхов, что именно вас пугает в предстоящем испытании. Это может неуверенность в собственных силах, воспоминание о прошлых неудачах и т.д. Рассмотрите каждый пункт в отдельности, трезво проанализируйте, почему это вас пугает. Это упражнение поможет вам понять, что у страха глаза велики, а ваши опасения беспричинны.***
6. ***Если вызывающие страх мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и каждый раз, словно переключая телевизионный канал с фильма ужаса на комедию, уходите от своих других мыслей и страхов.***
7. ***Перед началом экзамена подумайте о своих сильных сторонах. Это добавит вам уверенности в собственных силах!***

***УДАЧИ!***