**Психологические аспекты подготовки к экзаменам:**

**как не паниковать и сохранять спокойствие.**

Экзамены - это важный этап в жизни каждого школьника. Они позволяют оценить уровень знаний и определить дальнейшие перспективы обучения. Однако, для многих детей и их родителей, подготовка к ГИА может стать настоящим испытанием.

Психологические аспекты играют важную роль в этом процессе. В данной статье мы рассмотрим несколько советов, которые помогут сохранять спокойствие и не паниковать во время подготовки к экзаменам.

1. Планируйте свое время.

Одним из основных факторов, влияющих на успех подготовки к экзаменам, является правильное планирование времени. Распределите свое время так, чтобы вы могли уделить достаточно времени на подготовку к каждому предмету. Не забывайте о перерывах, отдыхе и занятиях спортом. Такой подход поможет уменьшить стресс и улучшить концентрацию во время учебы.

2. Учитесь преодолевать страх.

Страх перед экзаменами - это нормальное явление, которое испытывает большинство школьников. Однако, если вы не умеете преодолевать свой страх, он может негативно повлиять на вашу подготовку и результаты экзаменов. Попробуйте использовать различные техники релаксации, например дыхательные упражнения. Это поможет вам сохранять спокойствие и справляться со стрессом. Примеры дыхательных упражнений:

*«Дыхание через нос»*

* Удобно расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов.
* Положите одну руку на живот, другую на грудь.
* Делая глубокий вдох через нос, почувствуйте, как наполняется ваша грудь воздухом. При этом ваш живот должен стать выпуклым.
* Затем медленно выдыхайте через нос. Ваш живот должен втягиваться, а грудь расслабляться.
* Повторяйте это упражнение несколько раз.

*«Округление губ»*

* На выдохе округляйте губы, как будто играете на гармошке.
* На вдохе втягивайте воздух глубоко через нос, не раскрывая рта.
* Задержите дыхание на несколько секунд.
* Затем медленно выдыхайте округленными губами на протяжении 4-х секунд.
* Повторяйте упражнение 5-6 раз.

*«4-7-8»*

* Сначала сделайте вдох через нос на 4 секунды.
* Задержите дыхание на 7 секунд.
* Выдохните через рот на 8 секунд.
* Это упражнение можно повторять до 4-х раз, чтобы почувствовать облегчение.

3. Не забывайте об отдыхе

Отдых - это очень важный аспект подготовки к экзаменам. Не забывайте, что ваш мозг также нуждается в отдыхе и восстановлении. Поэтому, не перегружайте себя учебой и занятиями. Уделите время своим хобби, общению с друзьями и близкими. Это поможет вам расслабиться и подготовиться к экзаменам более эффективно.

4. Не сравнивайте себя с другими

Сравнение себя с другими - это еще одна распространенная ошибка, которую допускают школьники во время подготовки к экзаменам. Помните, что каждый человек уникален и имеет свои сильные и слабые стороны. Сосредоточьтесь на своих достижениях и усилиях, а не на том, что делают другие.

5. Не забывайте о здоровом образе жизни

Здоровый образ жизни - это еще один важный аспект подготовки к экзаменам. Постарайтесь правильно питаться, употреблять достаточное количество воды и заниматься физическими упражнениями. Это поможет вам улучшить работу мозга и сохранить хорошее настроение.

В заключение, подготовка к экзаменам - это сложный процесс, который требует не только знаний, но и психологической подготовки. Следуйте нашим советам и не забывайте о здоровом образе жизни, чтобы сохранять спокойствие и успешно справляться с экзаменами.

Педагог-психолог, Зайцева Д.П.