**Как морально подготовиться к экзаменам**

Тревожность перед экзаменом твои сверстники ещё называют тяжёлым словом «стресс», что с английского переводится как напряжение. Ещё бы – такое событие! Но всё не так страшно: стоит отметить, что небольшое волнение в такой момент нормально: оно мобилизует и настраивает на умственную работу! А вот нервозность, неумение контролировать эмоции, неуверенность в себе, ожидание провала — причины неудач.

Чтобы не находиться в постоянном напряжении, следует поработать над собой – морально настроиться.

Японская пословица гласит, что удача приходит в счастливые двери – то есть успех будет там, где его ждут. Учись никогда не думать о негативе – велика вероятность, что ожидаемое случится. Важно мысленно привлекать удачу: рисуй себе картины уверенного ответа, настраивайся на позитив: «Я всё вспомню, всё расскажу, у меня всё получится».  Запиши, что именно тебя тревожит, и что можно предпринять, чтобы успокоится. Конкретные действия.

Моральная готовность к экзамену неотделима от фактической: и нервозность, и низкая самооценка, и боязнь огорчить родителей, и страх вытащить «несчастливый» билет, и даже напряженные отношения с педагогом связаны с пробелами в знаниях. Твоя задача – обеспечить максимальную готовность, поэтому приступай к изучению экзаменационных вопросов заранее, а не за день-два.

Раздели количество вопросов или билетов на отведенные для подготовки дни – получится не так уж много, успеешь! И страх уменьшится: это дело тебе вполне по силам!

Начни с самых простых и наиболее понятных вопросов – не застревай на том, что хорошо знакомо!

Задействуй свои «сильные часы». Чтобы определить их, пару недель подробно записывай активность и смотри, в какой момент сил и желания заниматься у тебя больше. Кроме школы будут и другие «сильные часы». Над сложными

Обрати внимание на свою речь – добивайся уверенности, многозначительности, даже если не слишком силён в теме. Строй фразы грамотно, не говори глупостей и не молчи. Старайся не запинаться. Репетируй ответы перед зеркалом.

Старайся воспринимать экзамен как обычную контрольную работу – это всего лишь проверка знаний! А качественная подготовка к экзамену придаст тебе необходимую уверенность и спокойствие!