**ПРИЕМЫ  СОВЛАДАНИЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ**

**1.**   **Приспособление к окружающей среде.**Опыт показывает, что мощным источником стресса, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые люди. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

**2.**  **Переименование.**Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предсто­ящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экза­мена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

**3.**   **Разговор с самим собой.**Часто пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность по поводу непредсказуемых моментов  при сдаче экзамена выпускниками, можно порекомендовать поговорить о возмож­ных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опас­ность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

**Что происходит в душе?**

На положительные и отрицательные эмоции тоже мож­но повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет **поддержать хорошее настро­ение**.

Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические ве­щества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтра­лизует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».