**ПРИЕМЫ  СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ**

**ТРЕВОЖНОСТЬЮ**

1. Приспособление к окружающей среде.

Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комис­сий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предсто­ящем испытании.

1. 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».

1. Разговор с самим собой.

Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов  при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с учителями, психологом, родителями или товарищами 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?