**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВИПУСКНИКАМ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО ЗНО, ДПА**

**ПОРАДИ ВИПУСКНИКАМ**

1. Вчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок наказує виробляти гормони стресу на будь-який подразник, що загрожує нашому спокою.
2. Використайте найпростішу йогівську вправу. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть їх у боки, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на одну біля пупка (ліва рука знизу). Ваш мозок насичується киснем і заспокоюється.
3. Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну, систему, активізуючи Т-лімфоцити крові.
4. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням.
5. Живіть активно. По-перше, активні рухи не дають накопичуватися адреналіну, по-друге, відволікають від негативних думок: «Я не здам», «Я не знаю» тощо.
6. Стежте за пульсом — його оптимальна частота розраховується за формулою: 180 мінус ваш вік.
7. Не одягайте на екзамен червоний одяг. Цей колір підвищує кров'яний тиск, він небезпечний для гіпертоніків. Коли людина сидить у кімнаті, де багато червоних предметів, то вона починає безпричинно дратуватися. А коли людина одягає червоні речі, то навпаки, в неї додається бадьорості й активності. Тобто якщо ви одягнете на екзамен червону річ, то почуватиметеся впевненіше, але в екзаменатора ваш вигляд викликатиме роздратування. Хоча червоний колір можна використовувати як при застудах, так і при запаленні слизової оболонки. Цей колір впливає на систему кровообігу.

**П'ЯТЬ СПОСОБІВ УСЕ ВСТИГНУТИ**

Незабаром розпочнуться іспити ЗНО. Як усе встигнути вивчити, повторити та ще й вирішити особисті справи? Скористайтесь цими способами у боротьбі із втомою, напруженням, браком часу.

**Плануйте завтрашній день.** Заведіть блокнотик, у який щовечора записуйте, що вам треба зробити завтра. І обов'язково перевіряйте, чи все із запланованого встигли зробити.

**Не дивіться телевізор.** Ваше життя набагато цікавіше, ніж життя героїв серіалу чи події у світі. Якщо станеться щось глобальне, то ваші друзі, родичі сповістять вас. Не забувайте, вам ще потрібно багато встигнути для свого зоряного майбутнього! Переконайтесь — життя без телевізора є.

**Навчіться відпочивати.** Відпочинок теж потрібно занести до списку важливих справ. Тільки після доброго відпочинку, прогулянки відновиться ваша розумова працездатність і здатність запам'ятовувати складний навчальний матеріал.

**Переводьте увагу з одного заняття на інше.** Зміна видів робіт усуває одноманітність. Після того, як ви 3 години просидіти за книжками, можете піти на консультацію до друзів або допомогти батькам.

**Визначте пріоритети.** Почніть свій день із вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиште на завтра.