**Учаснику ЗНО: як подолати стрес під час тестування**

Освітній проект «Відкривай Україну», який є ініціатором флешмобу «ЩастиНаЗНО», надав практичні поради подолання стресу під час ЗНО від відомого психолога Світлани Ройз. Поради містять десять правил, виконання яких допоможе учаснику тестування впоратись з хвилюванням.

Під час іспиту, особливо в незнайомому приміщенні, особливо при можливих «оглядах», абсолютно закономірний викид гормону стресу - кортизолу. Коли нам страшно, блокується доступ до нашого центру «думання». Щоб подолати цей вплив стресу важливо:

1. Взяти з собою воду (прозора пляшка з водою дозволена правилами).

2. Для відчуття меж і балансу є дуже проста вправа «крило янгола»: поклади праву руку на своє ліве плече, немов обіймаючи. Можна уявити, що це рука друга, когось із батьків або викладача.

3. Подихати певний час так, аби видих був довшим, ніж вдих. Таке дихання допоможе заспокоїтись.

4. Для відчуття стійкості можна покласти руки на живіт і зробити декілька вдихів-видохів.

5. Зроби собі масаж зап'ястя між кісточками, що розділяють четвертий і п'ятий пальці - це зона, яка відповідає за реакцію на стрес, страх, тривогу.

6. Знайди в інтернеті вправи для гімнастики мозку і зроби їх перед початком тестування (наприклад, вправа «Крюки Деннісона»).

7. Пошукай в інтернеті приклади вправ-енергізаторів - вони прості, але дуже дієві і допоможуть зняти фізичну напругу перед самим тестуванням.

8. Приготуй заздалегідь свій «якір уваги» - приший на одяг яскравий ґудзик або одягни браслет. Погляд на цю річ повертатиме тебе у «реальність» під час тестування.

9. Можна постукати по столу, переставити стілець, розкласти ручки, позначити, що це «своє» місце. Відчуття «свого місця» де б не був, дає можливість зосередитись і краще думати.

10. Придумай власну розшифровку абревіатури ЗНО - це знімає тривогу і дає інший сенс:)

«ЩастиНаЗНО»!!!