**Как справиться с экзаменационным стрессом?**

**Психологическая подготовка к экзаменам**

Лето – пора выпускных и вступительных экзаменов, от которых так много зависит. Это серьезная проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

В юности опыт серьезных жизненных испытаний еще невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены порой превращаются в пытку и приносят настоящие страдания. А можно ли преодолеть этот рубеж без чрезмерного напряжения, страхов и слез? Психологи убеждены, что это вполне возможно.

Откуда берется экзаменационный стресс?

По мнению специалистов, он порождается

* интенсивной умственной деятельностью,
* нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками,
* а также нарушением режима сна и отдыха.

Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания.

**Однако, контролировать свои эмоции учащиеся вполне в состоянии**

1. Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления волнения. Как правило, это учащенное дыхание, легкий озноб и так называемая «медвежья болезнь», заставляющая несчастного учащегося метаться между аудиторией и туалетом. Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко.

Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на три счета – вдох, на три – выдох.

2. Некоторые учащиеся перед экзаменом проявляют свое чувство страха несколько утрированно: «Ой, как я боюсь, как мне плохо! Я точно провалюсь, потому что ничего не знаю!». Тем самым они провоцируют возникновение тех же эмоций у окружающих, ведь «бояться» вместе гораздо легче.

Другое дело, что на некоторых людей «коллективный» страх оказывает парализующее воздействие, поэтому им лучше переживать в одиночку: отойти в сторонку, побродить по коридору, посмотреть в окно.

Накануне экзамена школьнику следует подумать над тем, нужна ли ему «группа поддержки» в лице родителей или друзей, готов ли он разделить свое волнение с «коллегами» или ему комфортнее справляться с переживаниями самостоятельно.

3. Внимание! Если сильный мандраж возникает за несколько дней или даже недель до экзамена, имеет смысл подготовить свою нервную систему к предстоящему испытанию с помощью легких успокоительных препаратов растительного происхождения.

Но ни в коем случае нельзя принимать седативные лекарственные средства в день экзамена.

Во-первых, в состоянии абсолютного спокойствия ученик лишен достаточной мотивации для достижения успеха – до предельного уровня тревога как бы подстегивает человека.

Во-вторых, под действием успокоительных средств школьник не сможет как следует сосредоточиться.

4. Смешные и, на первый взгляд, нелепые «приметы» также способны помочь справиться с волнением.

Ведь привычка одеваться во все новое, вкладывать в обувь монетки и сидеть вечером накануне экзамена на учебнике – нечто иное, как способ настроиться на экзамен и убедить себя в том, что все будет хорошо. Поэтому учащемуся полезно вспомнить все, что ассоциируется с успешно сданными экзаменами, чтобы потом закрепить «хорошие приметы» в качестве своих собственных «ритуалов», которые станут сопровождать его на протяжении всех последующих испытаний. Ведь на выпускных экзаменах все не кончается, а, возможно, только начинается…

**Поведение на письменном экзамене**

1. Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе: «Стоп!» Это слово нужно произнести вслух как команду.

Всегда помни: все, что происходит в твоем организме, полностью управляется твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твое сознание, например: «Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я все знаю».

2. После этого приведи в норму свое дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания.

3. Постарайся не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т.п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе.

4. Пробеги глазами весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

5. Не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл.

6. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нем, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

7. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, остается только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Теперь Вы знаете, как успокоиться перед экзаменом и не переживать по этому поводу. Каждый слышал фразу: «Чтобы отлично подготовиться, не хватает всего одной ночи». На самом деле это миф. Вы уже и так прилично устали, так что не стоит себя переутомлять, сидя всю ночь за книжками. Наоборот, лучше погуляйте вечерком на свежем воздухе и лягте спать пораньше. Это позволит выспаться и встать утром бодрым, отдохнувшим и даже с некоторым чувством здоровой агрессивности. Ведь экзамен является своеобразной борьбой обаяний, в которой нужно уметь за себя постоять.

*Подготовила:*

*социально-психологическая служба*

*школы МОУ СШ № 5*