**Как справиться со стрессом перед экзаменами.**

**И даже извлечь из него пользу.**

**Экзамены**вызывают различные эмоциональные переживания, чаще всего чувства волнения и страха. Это так называемый экзаменационный стресс, или стресс получения отметки. Он оказывает влияние не только на представление о себе, но и на самочувствие, состояние здоровья.

На физиологическом уровне экзаменационный стресс проявляется в недосыпании, утомлении, излишнем волнении, неспособности расслабиться, снижении аппетита и др. На психологическом уровне – в неуверенности, в страхе получения более низкой отметки, разочаровании в себе, снижении самооценки.

Подготовка к экзамену сопровождается интенсивной умственной деятельностью, связанной с переработкой большого объема информации. Многочисленные тесты, контрольные работы, сочинения, изложения по уровню воздействия на нервную систему старшеклассников никогда не сравняться с экзаменами. Учащиеся, которые раньше не участвовали в олимпиадах, районных конкурсах и не сталкивались с такой психоэмоциональной нагрузкой, испытывают больше трудностей в сдаче экзаменов.

Экзамены (особенно выпускные) — серьёзное испытание. И почти всегда стресс, с которым необходимо как-то справляться.

Стресс — это состояние нервной системы в периоды, когда с человеком происходит что-то необычное. Он бывает положительный и отрицательный.

С положительным стрессом ничего делать не надо, потому что обычно он оказывает позитивное воздействие на психофизиологическое состояние человека. Отрицательный стресс связан с негативными эмоциями и оказывает вредное влияние на здоровье.

**Как справиться со стрессом перед экзаменом**

Сложности борьбы со стрессом возникают из-за того, что он у всех проявляется по-разному, поэтому и справляется с ним каждый по-своему. Нет волшебного лекарства от предэкзаменационного стресса, но есть способы, которые отлично помогают легче его пережить.

1. Надейся на лучшее, готовься тоже к лучшему. Не надо программировать себя мыслями вроде «какой будет ужас, если я не сдам», «родители будут очень разочарованы», «я так плохо готов, что точно не выйдет». Нужно срочно забыть как страшный сон эти фразы. И начать думать позитивно, потому что всё начинается с наших внутренних установок. Если ты думаешь, что справишься, — так и будет. Нужно чаще говорить самому себе: «я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится».

2. Создай образ экзамена. Чтобы снизить вероятность того, что от волнения забудешь, можно ли делить на ноль, постарайся как можно точнее моделировать ситуацию экзамена. По шагам мысленно проживай день Х: вот ты заходишь в кабинет, садишься за парту, вот получаешь экзаменационные материалами и так далее. Чем подробнее будут твои представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день.

3. Пиши пробные экзамены. Это отличная тренировка. Олимпийский чемпион не сразу оказывается на олимпиаде и берёт золото. До этого он проходит областные, региональные и всероссийские соревнования. Представь, что экзамен — это своеобразная олимпиада, а пробные работы — это возможность выступить на более простых соревнованиях и приобрести необходимый опыт.

4. Отдыхай. Не видел друзей несколько месяцев? Зубришь 24 часа в сутки? Не бываешь на улице кроме как «в школу-из школы»? Дело плохо и нужно срочно исправлять это! Наша нервная система — это не вечный двигатель, и организму просто необходим отдых. Кстати, вы же помните, что отдых — это смена деятельности? Переключись на что-нибудь активное: прогулки, плавание, танцы, спортзал. Это поможет набраться энергии. Поиграть за компьютером в четырёх стенах — это не лучшая идея, мозгу нужен кислород, а телу – физическая активность.

5. Занимайся творчеством. Да, именно творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Недаром многие известные художники или писатели создали шедевры в те периоды жизни, которые явно не были спокойными. Давно хотел порисовать, написать стих, научиться петь или танцевать? Не бойся потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.

6. Здоровое питание и полноценный сон. Постарайся в стрессовые периоды жизни не употреблять напитков, содержащих кофеин, откажись от быстрых углеводов (булочки, молочный и белый шоколад, печенье, чипсы и прочие прелести оставим на потом). Попробуй употреблять в пищу больше белков, а вредные сладости замени мёдом и орехами. Память и внимание будут благодарны тебе!

7. Не сдерживай эмоции. Ты же не робот, верно? А людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто тебя не поймет. Обязательно поймут и поддержат. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.

**Как же лучше в условиях дефицита времени организовать себя и успешно сдать экзамены?**

**Главная задача** педагогов, родителей и учащихся – это сотрудничество в ходе подготовки к выпускным экзаменам, рациональная организация времени для учебы и отдыха, обеспечение психологической готовности к сдаче экзаменов. Только посредством взаимодействия школы и семьи достигается наилучший результат. Важно положительно настроить учащихся на сдачу экзаменов, вселить уверенность в собственных силах и возможностях; не преувеличивая значимость этого события, убедить в том, что при соответствующей подготовке они сдадут экзамены без лишнего волнения и даже могут улучшить свои результаты.

Прежде всего надо рационально организовать свое время. Поскольку необходимый для сдачи экзамена учебный материал изучался на протяжении всего обучения в школе, его просто нужно повторить, то есть использовать багаж знаний, накопленный ранее. Важно соблюдать эмоциональное равновесие. Распланировав правильно время, учащиеся увидят, что его достаточно, чтобы повторить весь нужный материал. Для эффективного усвоения экзаменационного материала лучше использовать самое продуктивное время – с 9 до 13 и с 16 до 20. Необходимо также рационально распределить конкретный объем заданий на каждый день, а последний день оставить на повторение и отдых. Сложные вопросы и давно забытый учебный материал лучше изучить в первые дни. Если материал непонятный, не следует паниковать, а лучше обратиться за помощью, не боясь выглядеть «не знающим».

**Накануне экзамена**

В первую очередь очень важно предоставить организму полноценный сон. Помнить, что недосыпание значительно снижает умственную работоспособность, затормаживает процессы воспроизведения, обработки информации. Особенно чревата негативными последствиями подготовка ночью.

Настроить себя на успех: **«У меня все получится, я все вспомню».**

Не принимать успокоительные средства. Влияние лекарственных средств может оказать обратный эффект на организм, сильно затормозить состояние нервной системы, поэтому не стоит рисковать. Реакция на один и тот же препарат у каждого человека абсолютно разная.

**В день экзамена**

Перед экзаменом следует выпить несколько глотков чистой воды, так как во время стресса при недостатке воды происходит снижение скорости нервных процессов. Нежелательно пить сладкую газированную воду, чай, кофе, потому что они ускоряют обезвоживание организма.

Не приходить задолго до начала экзамена, так как можно перенервничать. Лучше всего приходить за полчаса, это позволит адаптироваться к ситуации.

**Первой помощью при остром стрессе на экзамене являются:**

- умение сказать себе «Стоп!», собрать всю волю «в кулак» и не провоцировать дальнейшее развитие напряжения, подчинить своей воле негативные эмоции, как бы «выйти от ситуации», оставить ее;

- медленное дыхание через нос и еще более медленный выдох с последующей задержкой дыхания. На физиологическом уровне концентрация внимания на процессе дыхания носит выраженный успокаивающий характер. Упражнение необходимо выполнять до тех пор, пока не наступят признаки снижения высокой тревоги;

- осуществление минутной релаксации. Расслабить уголки рта, расслабить напряженные плечи, мышцы лица, которые отражают ваши мысли, эмоции, внутреннее состояние. Постарайтесь как можно выше поднять брови и расслабьтесь;

- сжатие кистей рук в кулак, настолько сильно, насколько возможно, затем расслабление. Упражнения, основанные на чередовании напряжения и расслабления, снимают сильное напряжение в течение короткого времени;

Эти несложные упражнения помогут в экстремальной ситуации снизить высокое стрессовое напряжение и продолжить прерванную работу.

Важным ресурсом успешной сдачи экзаменов учащимся является психологическая поддержка родителей, так как ребенок, кроме получения отметки, постигает самую главную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации. В первую очередь родителям не нужно ставить перед ребенком сверхзадач.

**УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!**