

## **Памятка о снижении стресса перед экзаменами**

Дорогие обучающиеся! С каждым годом вы приближаетесь к завершению школьной поры. Время пролетает быстро, и вы в ногу с ним стремитесь к последнему звонку. Но, в противовес радостей грядущего выпускного, каждый ученик осознает, что его ожидает на финишной прямой. Экзамены.

К сожалению, подавляющее большинство учащихся испытывают страх и стресс стоит просто упомянуть о приближении каких-либо проверок знаний. Да и у каждого бывало такое, что перед очередной контрольной контрольной хоть немного, но нервничаешь. Подобный страх настигает каждого ученика, но также каждый может его и избежать, прочитав данную памятку и узнав о новых приемах снижения стресса.

### **Узнаем подробнее что такое стресс и его характерные проявления:**

**Стресс** – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз (устойчивость организма в пределах «нормы»), а так же соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

#### ***Проявления стресса:***

- Рост тревоги.
- Уменьшение контроля над эмоциями.
- Снижение внимания.
- Плохой сон, аппетит.
- Вялость, апатия, пессимизм.
- Лабильность настроения, слезливость.
- Агрессивность.
- Снижение работоспособности или мотивации учебной деятельности и т.д.

Экзаменационный стресс проявляется как на *физиологическом* (недосыпание, переутомление и т.д.), так и *психологическом* уровнях (состояние угрозы собственной идентичности и представлениям о себе, страх отрицательной оценки со стороны родителей, друзей, педагогов).

Дрожь в коленках, холодный пот, стучащие зубы, полная или частичная потеря голоса – знакомые признаки синдрома экзаменуемого. В довершение всех неприятностей, стресс зачастую приводит к прямо противоположному результату.

Практика показывает, что можно изменить свое отношение к экзаменам и быть хозяином ситуации. Есть несколько вариантов поведения при подготовке и сдаче экзаменов, которые позволяют достигнуть желаемого результата.

### **Рассмотрим общие рекомендации о снижении стресса:**

***Психологическая устойчивость*** – умение управлять стрессовыми ситуациями, сохранение спокойствия в сложных экстремальных ситуациях. Поддерживают психологическую устойчивость внутренние (личностные) и внешние (межличностная поддержка, социальная поддержка) ресурсы.

#### ***Внутренние ресурсы:***

- позитивное восприятие и отношение к себе;
- соответствие личностных притязаний и достижений;
- ощущение смысла жизни, вера в достижимость поставленных целей;
- хорошее физическое здоровье, выносливость;
- мотивация здорового образа жизни;
- принятие ответственности за происходящее на себя;
- умение конструктивно управлять стрессом.

#### ***Внешние ресурсы:***

- эмоциональная поддержка близких людей;
- ощущение себя частью коллектива;
- социальная идентичность.

### **Способы подготовки к экзамену:**

Начать нужно с **ритма дня**. Не нужно лишать себя привычных занятий спортом, возможности посещать друзей и т.д. Аналогичным образом, и родителям школьника не стоит запрещать ему болтать по телефону, и если ему вздумается навестить бабушку, пусть навещает – это будет для него расслаблением и разрядкой. Заставлять, пожалуй, нужно выполнять лишь одно требование: **вовремя ложиться спать**. Не забывайте о **биологических особенностях организма** – человек может быть «совой» или «жаворонком». В соответствии с этими особенностями можно составить оптимальный распорядок рабочего дня.

**Питание** школьника должно быть трёх-четырёх-разовое, калорийное и витаминизированное. Мёд, грецкие орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты – обычное здоровое питание, принципы которого хорошо бы соблюдать не только во время экзаменов. Кофе – совсем чуть-чуть, утром, чтобы проснуться. Напиток усиливает тревожное состояние у неуверенных людей. А вот **химические средства** школьникам **не нужны**. Большинство препаратов действует только накопительно, поэтому разовый прием не поможет.

### **За день до экзамена**

1. **Попробуйте аутогенную тренировку**. Сочините для себя формулы, настройтесь в духе «у меня все получится» и повторите перед сном и в течение дня.
2. Последние 12 часов надо **готовить** не знания, а **организм к сдаче экзамена**. Лучше всего ничего не делать, а отдыхать, дать возможность уложиться знаниям.
3. Избегать говорить о себе плохо. Отсутствие веры в себя уменьшает производительность труда, суперуверенность, с другой стороны, формирует легкомысленное отношение к подготовке. Главное, быть **адекватно уверенным в себе**.
4. В последний вечер перед экзаменом можно посмотреть **легкие комедии**. Лучше, если уже знакомые. «Тяжелые» в эмоциональном

плане фильмы лучше не смотреть, *нет смысла перенапрягать нервную* систему и отвлекаться от экзамена.

5. По этой же причине *следует избегать* ссор, скандалов, выяснений отношений и конфликтных ситуаций.
6. *Экзамен – явление преходящее*. Если предстоящее событие очень пугает, можно посмотреть на календарь: 25 число – экзамен, а 26 – всё, его уже нет. Свобода, светлый путь, гора с плеч, забытые слёзы, спокойный сон и громкий, уверенный голос.
7. Выделите на повторение некоторого материала около *часа или двух*.
8. Спать или не спать в ночь перед экзаменом? Большинство специалистов советуют: *спать*. На экзамен нужно приходить отдохнувшим. Однако есть люди, которые лучше всего работают ночью. В таких ситуациях можно учить ночью, но лучше всего *выделить хотя бы 4 часа на сон*.

### **Но что же делать, если всё равно стресс взял верх прямо во время экзамена?**

- В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, **вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи**, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

**Не забывайте следить за временем и помните, что у вас всё получится!**