

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. *Экзаменационный стресс - один из самых распространенных видов стресса. Исследования показывают, что за экзаменационный период в школах и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, а кровяное давление у них повышается до 140-155 мм ртутного столба.*

Есть у стрессового состояния и четкие симптомы:

- сильное сердцебиение;
- повышенная потливость;
- раздражительность;
- чувство сильной усталости;
- потеря аппетита и головокружение.

Могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться.

Мало кто знает, что **У СТРЕССА ЕСТЬ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**. В малых дозах он просто необходим, т. к. сигнализирует о возникновении проблем и отвечает за нашу «настройку» на адекватное поведение в опасности. В случае с экзаменами стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживая нас в нужной форме.

Если результат экзамена важен для человека, то совсем избавиться от волнения невозможно.

Однако контролировать свои эмоции учащиеся вполне в состоянии.

1. Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления волнения. Как правило (как уже говорилось), 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. 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 — не что иное, как способ настроиться на экзамен и убедить себя в том, что все будет хорошо.

Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: *Ничего не знаю! Ничего не помню!*

Но все не так страшно: существуют правила, следуя которым, вы преодолеете стресс **Во-первых**, необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом — это вполне естественное и даже необходимое состояние.

Во-вторых, стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

В-третьих, если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите самому себе “Стоп!”

В-четвертых, если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом.

Небольшой финальный совет:

Никогда не сравнивайте себя ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Это контрпродуктивно, потому что вы – это вы, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера. Может быть вы иногда и расстраиваете своих родителей, но, как правило, родители бывают довольны, если видят, что вы сделали все, что было в ваших силах. Не взваливайте на себя непосильную кладь – делайте то, что вы можете!

Ни пуха, ни пера!

