

**Как справиться со стрессом во время экзамена?
(педагог-психолог МАОУ «СОШ №29»
городского округа г.Стерлитамак РБ
Николаева Л.А.)**

Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» - тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта. В последние годы экзамены в школе стали обычным делом, они начинаются, чуть ли не с начальных классов и заканчиваются эпопеей выпускных, а теперь еще и единых государственных экзаменов.



Экзамены – это стресс и для учителей, и для обучающихся, и для родителей. Хорошо бы выработать конструктивное отношение к ним всех участников, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

В принципе, симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у обучающихся перед контрольной работой; у студентов во время сессии; у водителей, впервые сдающих на права; у хирурга, который осваивает новую операцию; у безработного, пришедшего на собеседование к потенциальному работодателю. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях - вот типичные проявления страха перед экзаменами.

Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче экзамена.

Чтобы благополучно сдать экзамены, можно уже сейчас готовиться к ним психологически. Успех любого испытания зависит не только от реальных знаний (наша школа дает их в необходимом объеме), но и от умения человека добиваться высоких результатов. От чего же это зависит?

Прежде всего, от самооценки. Самооценка – это оценка себя относительно других людей. Она базируется на чувстве собственной значимости (важности) и влияют на нее следующие компоненты.

В период экзаменов, как правило, человек, испытывает волнение. Это нормальное состояние, которое помогает мобилизоваться в ответственный момент. Если Вы волнуетесь слишком сильно или поняли, что Вам особенно трудно находиться в стрессовой ситуации, сделайте несколько дыхательных упражнений. Долгий вдох через нос и выдох через рот, выдох в два раза длиннее вдоха. Научитесь расслаблять тело, тренируясь каждый день по несколько минут. Вы почувствуете, как тревога постепенно уходит, и сознание становится ясным. Научитесь доставлять себе в течение дня маленькие удовольствия: побалуйте себя чем-нибудь вкусным. Сделайте новую прическу, поговорите с приятным для Вас человеком.



Накануне экзамена.

Составьте план – сколько надо пройти материала каждый день и строго придерживайтесь своего плана. Работайте с перерывами, не допускайте переутомления. В перерывах или больше двигайтесь (прогуляйтесь, потанцуйте, сделайте физические упражнения, пойте), или попробуйте расслабиться (дыхательные упражнения, медитация,

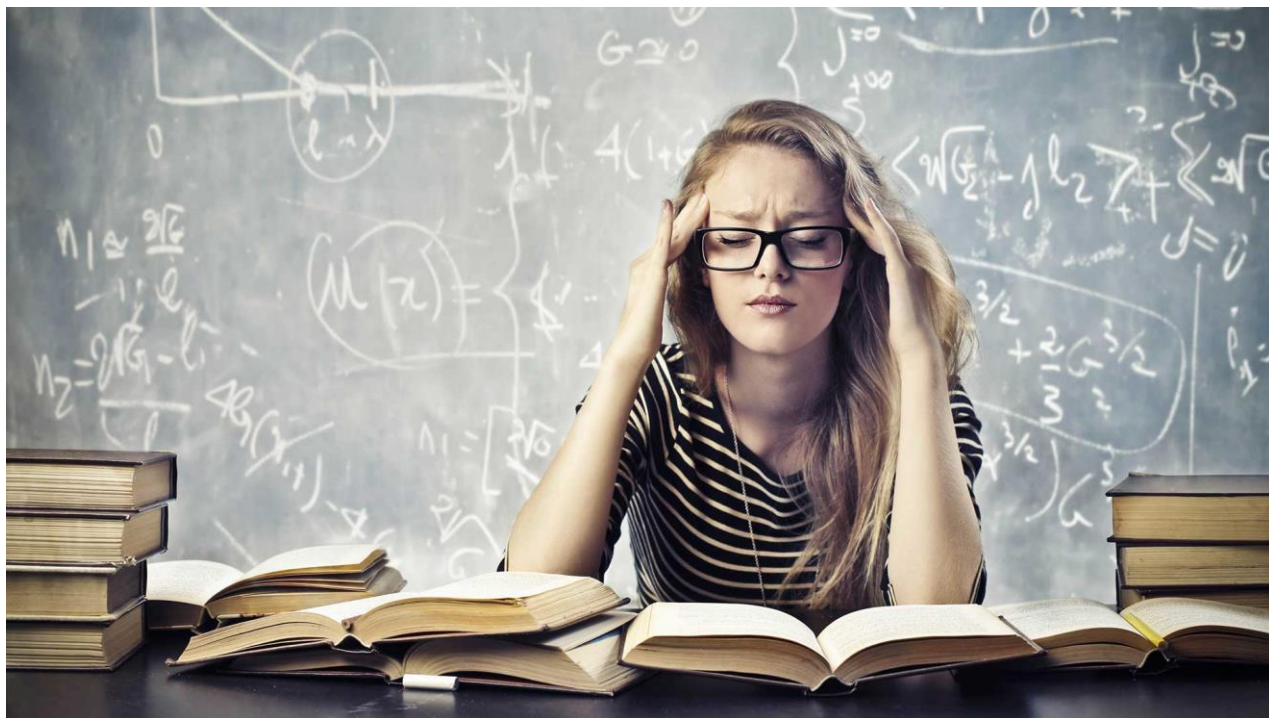
релаксирующие упражнения, кратковременный сон). Не нагружайте глаза и позвоночник – они Вам ещё пригодятся!

Накануне экзамена необходимо выспаться. Приготовить одежду – деловую и удобную, в которой Вы сами себе нравитесь, и которая впишется в официальное мероприятие. Подумайте, как придать самому себе вид уверенного человека, обычно это дает поддержку и помогает справиться со стрессом. Настройте себя на то, что Вы справитесь с испытанием. В этот день Вы не одиноки, вместе с Вами тысячи Ваших сограждан. Кроме того, полезно помнить, что за Вас волнуются Ваши близкие, они желают Вам удачи и большую часть тревоги берут на себя.

В день экзамена.

Перед экзаменом не советуют объедаться. Старайтесь выйти немного пораньше из дома, чтобы не волноваться из-за возможного опоздания. Перед тем, как войти в кабинет не общайтесь с людьми, которые сильно перевозбуждены, отойдите в сторону, настройтесь быть сосредоточенным, сделайте дыхательные упражнения.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.



Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или

зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

В кабинете, где будет проходить экзамен осмотритесь, «познакомьтесь» со своим рабочим местом, в знакомой обстановке тревога снижается. После того, как Вам раздадут задания, посмотрите на те уровни заданий, на решение которых Вы претендуете. Не тревожьтесь, если не все задания Вам сразу понятны, по мере того как Вы начнете выполнять их, начиная с более легких, вработываемость повышается, и сложные задания становятся понятными. Если в какой-то момент Вы почувствовали, что Вам стало трудно сосредоточиться, тоже пугаться не стоит, у некоторых людей в работе бывает спад, за которым следует восстановление. В такой ситуации Вам опять пригодятся те самые дыхательные упражнения: глубокий вдох через нос, затем медленный выдох.

После того как Вы все написали, не торопитесь сдавать работу. «Свежие мысли приходят в голову сразу после того, как заклеен конверт». Отложите работу – «заклейте конверт», посмотрите в окно или на свои руки, через минуту – «получите» свою работу и заново просмотрите её.

Даже если Вы сдали экзамен не так, как Вы рассчитывали, реагируйте на это правильно. Может быть ужасно обидно и Вы почувствуете себя несчастным – дайте этим чувствам возможность быть пережитыми — переживайте их. И помните, что эту ситуацию можно поправить, она не фатальна, она пройдет и в жизни у Вас будет достаточно побед.

Поддерживать выпускника – значит верить в него. А вера и поддержка тех, кого подросток считает значимыми для себя, очень важна для него.

И взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать подростку свое удовлетворение от его достижений или усилий.