

"ЭЖЗАМЕН

БЕЗ СТРЕССА"

«Экзаменационный стресс»

Подготовка к любому экзамену создает для учащегося порой достаточно сложную психологическую ситуацию, которую можно характеризовать как стрессовую.

Стресс для ученика – обычное, достаточно привычное состояние. Но если волнением сопровождается каждая контрольная, зачет, экзамен – для организма это даром не проходит. Стрессовое состояние человека сопровождается специфическими физиологическими изменениями: повышением давления, учащенным сердцебиением, выделением пота, ускоренным дыханием и др.

Надо знать, что стресс может оказывать как положительное– мобилизующее, так и отрицательное влияние на деятельность (дистресс), вплоть до ее полной дезорганизации.

Стресс усиливает функциональную активность жизненно важных систем, подготавливает организм к действию, вынуждает либо бороться с угрозой, либо бежать от нее.

Сам стресс, стрессовые ситуации не опасны для человека и не вредят его здоровью, но только в том случае, если в течение определенного периода напряженного воздействия организм смог адаптироваться к ситуации, если нагрузка не является запредельной.

Во время экзаменов наиболее выражены **информационные стрессы**, возникающие из-за информационных перегрузок, высокой умственной нагрузки, **физиологические** – им способствуют недосыпание, длительное сидение за столом, перегрузки глаз из-за чтения, малая доля физических нагрузок, прогулок, **психологические** – возникают из-за страха не сдать экзамен, получить оценку меньше ожидаемой, боязни наказания со стороны родителей, низкой оценки учителей и одноклассников и др.

КАК ИЗБЕЖАТЬ "СТРЕССОВЫХ" ПРОБЛЕМ РЕКОМЕНДАЦИИ

Самым простым способом выхода из стрессовой ситуации является изменение отношения к ней. Известно высказывание Марка Аврелия:

«Измени свое отношение к вещам, которые тебя беспокоят, и ты будешь от них в безопасности».

- Стремитесь к разумной организованности. Неорганизованность, неряшливость, склонность к беспорядку и проволочкам могут оказаться очень расслабляющими и способствовать стрессу.
- **Не увлекайтесь успокоительными средствами!**
- Один из лучших способов быстро выйти из состояния стресса - физические упражнения, движение. Можно найти время погулять, сделать пробежку, покататься на велосипеде, сходить на танцы или поиграть в теннис, другие игры. Регулярные прогулки и игры на свежем воздухе должны быть не менее часа, не забывайте физкультуру.

- Кошки, собаки, хомячки, птички и другие домашние животные – хорошие помощники, как в формировании рационального режима дня, так и для профилактики стрессов: дети, у которых они есть, меньше болеют, более ответственны и стрессоустойчивы.
- Стрессоустойчивости способствуют и мягкие игрушки. Успокаивающую, стабилизирующую роль играют и другие мягкие предметы, вещи. Недаром люди так любят мягкую мебель, а подушку вообще называют подружкой!
- Даже непродолжительное единение с природой способно отвлечь человека от тяжелых мыслей повседневной суеты.
- Не переедайте перед экзаменом. Рекомендуется сбалансированное питание, обогащенное витаминами и йодом. Хорошо съесть банан, немного шоколада, выпить крепкий чай с лимоном.
- Кофе хорошо стимулирует умственную деятельность, рекомендуется школьникам в экзаменационный период.

Однако кофе лучше не пить натощак, предварительно следует хотя бы немного поесть. Вредно и большое количество кофе, для растущего организма: достаточно маленькой чашечки, которая будет действовать не менее 3-4 часов.

Если у вас появилось раздражение, уделите себе 5 минут:

- умойтесь поочередно холодной, горячей и опять холодной водой;
- глядя в зеркало и, невзирая на то, что там не все вам нравится, скажите себе комплимент;
- жестом подарите себе какой-либо подарок, например, букет цветов;
- пошлите себе воздушный поцелуй и сами же его поймайте;
- улыбнитесь себе и скажите «ах, какой я молодец!»;
- пропойте свое настроение сейчас строчкой из песни, наиболее его отражающей;
- а теперь спойте бодрую оптимистичную песню, и смело идите готовиться к экзаменам!

А главное надо понимать, что экзамены - путь к новым победам и свершениям, они не только определяют уровень знания ученика, но открывают дорогу к новым достижениям, расширяют возможности в познании и развитии личности!

Удачи и «Ни пуха, ни пера!», как говорило много предшественников сегодняшних экзаменующихся и ведь все сдали свой экзамен!