Экзамен – испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека. Чтобы хорошо сдать экзамен, необходимо укрепить уверенность в своих силах.

**Откуда берется экзаменационный стресс?**

**Стресс** может быть вызван интенсивной умственной деятельностью, перегрузкой мышц или органов из-за длительного нахождения в одном положении, нарушением режима сна и отдыха.

**Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса — это отрицательные переживания.**



Согласно результатам опросов выпускников, чаще всего экзаменуемые страдают от головной боли, тошноты и диареи, у них обостряются все кожные заболевания, появляется чувство общего недомогания, растерянность, паника и страх.

При этом они становятся чрезмерно самокритичными, их мучат кошмарные сновидения и неприятные воспоминания о прошлых провалах на экзаменах (не только своих, но и чужих).

**Стресс оказывает негативное влияние на психику человека. Это ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий**.

Одно из неприятных последствий стресса – нарушается гармоничная работа полушарий мозга. В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое – за эмоции, образы.

У ребят с доминирующим правым полушарием при стрессе «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У ребят с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью. Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу.



**Какие признаки стресса?**

**Экзамены — это серьезное испытание на прочность всей нервной системы.**

При стрессе, как правило, имеются следующие признаки: ощущается сильное беспокойство; человек чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой.



**Есть у стрессового состояния и четкие признаки:**

* это сильное сердцебиение;
* повышенная потливость, раздражительность;
* чувство сильной усталости;
* потеря аппетита, головокружение.

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

**Стресс может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка.**

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.

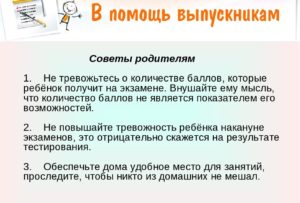
**Можно ли справиться со стрессовым состоянием?**

**Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления стрессового состояния.**

Как правило, это учащенное дыхание, легкий озноб, напряжение в определенных мышцах тела (живота, лица..).

Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко. Сосредоточив внимание только на дыхании.

Даже в самую жаркую погоду на экзамене школьнику пригодится свитер или кофта, чтобы при необходимости справиться с ознобом. Можно постараться оценить напряжение в мышцах тела и постараться расслабить те мышцы, которые сильно зажаты.

На некоторых ребят «коллективный» страх оказывает парализующее воздействие, поэтому им лучше переживать в одиночку: отойти в сторонку, побродить по коридору, посмотреть в окно.

**Нежелательно принимать  лекарственные средства в день экзамена без консультации врача.**

* Во-первых, в состоянии абсолютного спокойствия пропадает желание для достижения успеха — до предельного  уровня тревога как-бы подстегивает человека.
* Во-вторых, школьнику трудно как следует сосредоточиться.

Смешные приметы также способны помочь справиться с волнением. Конечно, вряд ли стоит уповать на эти приметы столь сильно, чтобы вообще не готовиться.

**Хорошо снимает напряжение смех.**

Забавная комедия или юмористическая передача могут помочь. Так что, если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, это – только к лучшему.

**Как стать психологически устойчивым?**



Существует несколько упражнений, помогающих укрепить свою психологическую устойчивость.

**Упражнение 1.**

Можно делать перед сном в период подготовки к экзамену.

1. Вы представляете, что отвечаете уверенно, красиво; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.
2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками.
3. Вы представляете каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).
4. Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

**Упражнение 2.**

Дыхательные упражнения + самовнушение.

1. Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, расслабить мышцы. Сначала дыхание естественное и непринужденное.
2. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения:  «Я — расслабляюсь — и — успокаиваюсь». При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» — на выдохе.

**Упражнение 3.**

Можно добавить к дыханию формулы самовнушения.  
После расслабления, с активным выдохом в конце фразы.

* «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе».
* «Моя память работает хорошо. Я все помню».
* «Я ощущая бодрость и уверенность в себе».
* «Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая».

**Упражнение 4**.

Можно использовать массаж головы.  
В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.