

## Как преодолеть экзаменационный стресс

Что же такое стресс? Стресс (от англ. stress — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Экзаменационный стресс переживают все, и все по-разному с ним справляются. Важно выбрать для себя наиболее эффективные техники преодоления стрессового состояния.

1. **Многое зависит от установки.** «Экзамен – это возможность проявить себя, улучшить / подтвердить оценки за год». Такая установка поможет собраться, выполнить задания наилучшим образом.

Есть у наших выпускников основания так думать? Конечно. Программы пройдены. Опыт подготовки к ЕГЭ у учителей гимназии огромный. Ежегодные высокие результаты говорят сами за себя. Процедура ЕГЭ ребятам знакома (спасибо «пробникам»!) Навык работы с тестовыми материалами сформирован.

2. **Перед экзаменом.** Особенно важен при подготовке к экзаменам режим труда и отдыха. Учебные занятия (40 - 50 мин.) должны чередоваться с отдыхом (10 – 15 мин.). Ночной сон, необходимый для восстановления работоспособности мозга – не менее 8 часов.

- ✓ Не сдерживай эмоции. Ты же не робот, верно? Людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто тебя не поймет. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.
- ✓ Действенный прием - «Модель успешной сдачи экзамена». Необходимо проиграть ситуацию экзамена в уме несколько раз. Представьте себя, своё поведение, начиная с вечера накануне экзамена и до полного его завершения. «Проживая» эту ситуацию, вы с каждым разом чувствуете, как страх и тревога, связанные с экзаменом, уходят.

Закройте глаза, сядьте поудобнее и мысленно представляйте следующие действия:

- \* я хорошо выспался, правильно позавтракал;
- \* я пришел на экзамен;
- \* я получил конверт с заданием;
- \* я легко получил доступ к ресурсам своей памяти;
- \* я написал четкие ответы на вопросы, после чего уверенно, со знанием дела, всё проверил;
- \* сдал работу;
- \* получил желаемые баллы.

Старайтесь представлять всё наиболее подробно, со всеми деталями и мелочами. Благодаря этому упражнению создается своеобразная программа успешной деятельности, которой надо следовать на экзамене. Эта программа закладывается в подсознание человека и потом реализуется на деле.

3. **На экзамене.**

- Начинайте с лёгких заданий, затем переходите к более сложным.
- Следите за временем. Обязательно оставляйте время для проверки.
- Если вы почувствовали сильное волнение, начинайте выполнять релакс-упражнения:

- ✓ Противострессовое дыхание (глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее). Представьте себе, что с каждым глубоким вдохом и выдохом вы постепенно избавляетесь от стрессового напряжения и наполняетесь спокойной уверенностью.
- ✓ Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, и недостаток жидкости резко снижает их скорость. Лучше всего подходит минеральная или чистая питьевая вода.
- ✓ Упражнения для снятия мышечного напряжения. Для рук: сжать кисти рук в кулак, разжать; максимально растопырить пальцы рук, расслабиться. Для ног: опереться пятками в пол, максимально поднять носки, подержать, сбросить напряжение; опереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение. Для спины и плечевого пояса: поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.
- ✓ Кинезиологические упражнения, направленные на гармонизацию работы мозга (перекрёстные шаги, крюки Деннисона). Вспоминаем занятия с психологом, кто забыл, см. в интернете, обращайтесь к психологам гимназии.

**4. Нужна помощь психолога?** Педагоги-психологи гимназии Ирина Ивановна и Татьяна Николаевна готовы поработать с вами индивидуально. Телефоны специалистов есть у всех родителей и в приёмной гимназии. Договоримся, на какой платформе удобнее провести консультацию.

Правильный деловой «настрой», ориентированность на целесообразное поведение на экзамене, личностные качества – всё это ресурсы для успешных действий при сдаче экзамена.

И главное: ребята, помните, что экзамен - это всего лишь одна ступенька огромной лестницы вашей жизни. И даже если что-то пошло не так, если вы не получили желаемых баллов на ЕГЭ с первого раза, есть много других вариантов. Можно поступить в один вуз, а затем перевестись в другой. Можно отложить поступление в вуз на год, лучше подготовиться и снова сдать ЕГЭ. Можно быть успешным и без высшего образования, освоив в колледже востребованную на рынке труда профессию. Вариантов множество. И каждый из вас обязательно найдет свой путь!