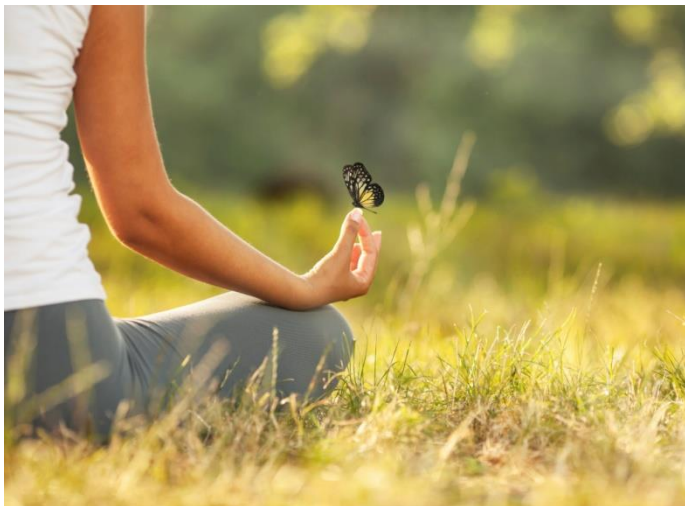




КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ?

Памятка для учащихся 9-11 классов.

Если Вам скоро предстоит экзамен, то, возможно, вам знакомы такие симптомы как: нарастающая тревога, страх, интенсивная подготовка к экзаменам или, наоборот, прокрастинация и откладывание этой подготовки «на потом», нарушение режима работы и отдыха, нарушения питания и т.д. Симптомы не очень приятные... Тогда что же делать?

Подготовка включает в себя не только

прорешивание разных вариантов экзаменационной работы, **а также и психологический настрой.** Ведь череда экзаменов несомненно является стрессовой ситуацией для учащихся. А как психологически подготовиться к этому стрессу? В первую очередь нужно понять, что со стрессом нельзя бороться, им нужно **УПРАВЛЯТЬ**.

Управлять им можно на четырех уровнях психических состояний:

1. Физиологический уровень. Удивительно, но именно хорошее физиологическое состояние – основа успешного прохождения экзамена. В период подготовки к экзаменам вам просто необходим здоровый сон, правильное и сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня, перерывы при подготовке к экзаменам. Помните, что все наши познавательные способности (память, внимание, восприятие, речь и т.д.) зависят, в первую очередь, от того, насколько здорово наше тело!

2. Психофизиологический уровень. Наше тело (физиологический уровень) тесно связано с нашей психикой (психический уровень): так, испытывая тревогу (на психическом уровне, уровне «головы»), мы можем испытывать неприятные ощущения в теле (сдавливания в груди, головную боль и т.д.). Чтобы подготовить свой организм к стрессу на этом уровне, важно наладить «связь» между своими эмоциями и телом. Для этого можно использовать различные дыхательные техники, заняться медитацией, вести дневник эмоций.

3. Психологический уровень. Если у вас часто возникают проблемы в управлении эмоциями, с уверенностью в себе, то можно обратиться за психологической помощью. Также вам может помочь чтение психологической литературы.

4. Социально-психологический уровень. Общение с друзьями, просмотр интересных фильмов, вызывающих приятные эмоции, занятие хобби, возможность разделить свои переживания по поводу экзаменов – важная составляющая подготовки к экзаменационному стрессу. Не нужно постоянно сидеть и учить материал перед экзаменом, нужно общаться с друзьями, получать от них поддержку.

Не откладывайте подготовку на последний момент, лучше готовьтесь постепенно, с перерывами. Не стремитесь написать все идеально, стремитесь к СВОЕЙ вершине. Думайте о хорошем, что вы справитесь с экзаменами. Помните о своих прошлых успехах, это поможет вам справиться со страхом на экзамене и придаст уверенности в своих силах. И, если вы почувствуете, что стресс овладел вами, то просто отдохните.

И, наконец, помните, что вы не единственные, кто проходит через это. Все люди сталкиваются в жизни с такой стрессовой ситуацией как экзамены. И выпускные экзамены (ГИА и ЕГЭ) дадут вам опыт для того, чтобы в дальнейшем вы не боялись сессий и справлялись с ними хорошо. Главное, чтобы вы поняли, что это нужно вам самим, поэтому будьте честны на экзаменах. Успехов вам!