Как справиться со стрессом перед экзаменом?

Последние несколько лет психологическая подготовка учащихся к экзаменам  стала обязательным требованием администрации. Казалось бы: а как может подготовить к сдаче экзаменов психолог? Пусть ученик готовится, учит материал и сдает экзамен. Однако неоднократно на экзаменах складывалась ситуация, когда даже хорошо подготовленные ученики или чересчур впечатлительные находились в таком стрессовом состоянии, что **не могли сосредоточиться и спокойно сдавать экзамен.** Стресс может проявляться по-разному: ребёнок может, как постоянно выходить из кабинета, чтобы успокоиться, так и расплакаться прямо на экзамене.
Поэтому **профилактика** предэкзаменационного стресса очень важна: необходимо научить выпускников элементарным навыкам саморегуляции, а также скорректировать их мировоззренческую позицию о том, что успех или неуспех на экзамене делает их хорошими или плохими людьми.

В первую очередь, учащихся следует проинформировать о признаках стресса, чтобы они не пропустили критический момент, когда необходимо отдохнуть. Школьникам необходимо обратить внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса — бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы.

Психологическими признаками стресса являются

* рассеянность,
* расстройство памяти,
* тревожность, плаксивость,
* излишнее беспокойство,
* беспричинные страхи,
* раздражительность.

Стрессовое состояние приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Для успешной сдачи экзамена нужно сосредоточенное и **спокойное состояние**. Умеренная тревожность мобилизует силы организма, повышает умственную активность. Однако если волнение мешает сосредоточиться, можно применить навыки управления своими эмоциями.

Мы в течение жизни приобретаем много навыков управления эмоциями, однако мы расширим репертуар методов, которые улучшают эмоциональное состояние и позволяют успокоиться. Далее учащимся можно предложить несколько психологических упражнений для улучшения навыка регуляции своего эмоционального состояния.

**1)Аутотренинг.** Слова, несмотря на их нематериальность, имеют силу воздействия, поэтому не нужно говорить «Все плохо, я ничего не помню, я ничего не знаю» — это настраивает Вас на негативный лад, выберете себе такую формулировку «Все хорошо, я все помню и знаю».
Правила составления формулы аутотренинга:
• Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
• Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться, стараться».
Упражнение: составить формулу аутотренинга.

**2)Позитивный настрой** – вспомните ситуацию, (или попросите ребенка вспомнить) где Вы (ребенок) проявили смелость, сообразительность и находчивость. Это укрепит Вашу веру в себя и свои способности.

**3)Дыхательные упражнения**
• Растопить узоры на стекле. Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Медленно выдохните как будто вы собираетесь растопить снежные узоры на стекле. Повторите упражнение несколько раз.
• Насос – быстрый вдох – выдох, вдох- выдох через нос 16 раз.

**4)Мышечное упражнение «Кинг-Конг»**
1.Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.
2.Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

**5) Визуализация**. Закройте глаза и представьте, как вы идете по улице старого города, по мощеной булыжником дороге, мимо старинные домов с замысловатой архитектурой. Вы видите старый храм и направляетесь к нему. Поднимаетесь по каменным ступеням и открываете резные двери. Вы в храме тишины. Не слышно ни звука, только спокойствие и тишина. Прислушайтесь к себе, нравится ли вам здесь? Почувствуйте покой и благодать этого места. Медленно открывайте глаза.
Таким образом, посредством психологических упражнений можно проводить профилактику предэкзаменационного стресса и обучение методам саморегуляции.

Литература
1.Евтихов О.В. Практика психологического тренинга.- СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 256 с.
2. Пронькина Т.М., Рубова Н.С. Материалы для психологов по психологической помощи и поддержке учащихся и родителей при подготовке и сдачи ЕГЭ. — Москва, 2005.
3.Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. — М.: Генезис, 2009. — 184 с.