|  |
| --- |
| **[Экзаменационный стресс и пути его преодоления](http://vashpsixolog.ru/educating-students/65-exam-preparation/442-examination-stress-and-ways-to-overcome-it)** |

|  |
| --- |
| **Просвещение учащихся - Подготовка к экзаменам** |
| iStock_000010338713Small.jpgЧто такое [**стресс**](http://vashpsixolog.ru/index.php/work-with-teaching-staff-school-psychologist/56-education/55-prevention-of-burnout)?  Существует следующее определение стресса: «**Стресс** - (от англ. перегрузка)  реакция организма на раздражающие факторы и проявляющееся в виде органических, физиологических нервно-психических расстройств». Все мы разные и реакции на стресс у нас тоже разные. Самое главное приучить себя прислушиваться к стрессовым сигналам организма. **Экзамены** - это необходимый этап перед вступлением во взрослую жизнь. Для одних  это проходит  безболезненно, для других является первым серьезным испытанием, часто имеющим негативную, травмирующую окраску. Но симптомы стресса имеют и те и другие.  Признаки стресса можно разделить на три категории: физическую, эмоциональную и поведенческую. **Физические признаки:**  Бессонница Головные боли Усиление сердцебиения Боли в животе Тошнота Потеря аппетита или постоянное чувство голода Сыпь  Кожный зуд  **Эмоциональные признаки:**  Импульсивное поведение Пониженное настроение Гнев Нарушение памяти и концентрации внимания Беспокойный сон (кошмары) Необоснованная агрессивность Раздражительность, частые слезы Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей Импульсивное, непредсказуемое поведение  **Поведенческие признаки:**  Кручение волос Кусание ногтей Потеря интереса к внешнему облику Морщение лба Скрежетание зубами Пронзительный нервный смех Усиленное курение Чрезмерное потребление лекарств Притоптывание ногой или постукивание пальцем  Конечно, стресс не является болезнью, которую нужно лечить, но само пребывание в стрессовом состоянии довольно дискомфортно и от него хочется избавиться. Во время экзаменов стресс дезорганизует деятельность, понижается самооценка, появляется чувство неуверенности в себе. Естественно это не способствует успешной сдаче экзаменов. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его.  **Пути** [**предотвращения и преодоления стресса**](http://vashpsixolog.ru/index.php/working-with-parents/51-conversations/145-prevention-of-exam-stress)**:**  1.Обращайтесь к себе позитивно. Если вы что-то не успели выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес. 2.Представляйте себе положительные результаты. [**Представляйте себе успех**](http://vashpsixolog.ru/index.php/educating-students/65-exam-preparation/161-exams-focusing-on-success), то как будете рады вы и ваши близкие успешной сдаче. 3.Определите оптимальное время работы и наилучшую обстановку. Большинство из нас либо ["совы", либо "жаворонки".](http://vashpsixolog.ru/index.php/psychology-for-all/96-psychological-tests/353-test-owl-the-lark-dove) Установите свое лучшее время и запланируйте как можно больше дел вокруг в его пределах, чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей. 4.Во время [подготовки к экзаменам](http://vashpsixolog.ru/index.php/educating-students/65-exam-preparation/146-how-to-better-prepare-for-exams), чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями, которые избавят вас от напряжения и беспокойства. 5.Поощряйте себя чем-либо после каждого выученного билета. 6.На время экзаменов отрегулируйте свой режим дня. 7.Разбивайте изучение большого объема материала на части, в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым. 8.Во время подготовки к экзаменам очень важно овладеть техникой расслабления, ибо это даст вам возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов. 9. И последнее - это чувство юмора, ведь юмор – великий облегчитель  стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства. Общие рекомендации абитуриентам. Не стоит относиться к экзаменам слишком серьезно. Ко всему происходящему с вами подходите с долей юмора и со здравым смыслом. Ведь даже в случае получения низкого балла, ничего катастрофического не произойдет. Все зависит от вашего восприятия, от отношения к экзаменам и к возможному поражению в целом. Если вы плохо подготовились, то изначально не стоит рассчитывать на чудо, скорее всего вы получите то, что заслужили. Другое дело, если в стрессовом состоянии вам так и не удалось обуздать эмоции и подавить страх, в результате низкий балл и отчаяние из-за провала. Примите произошедшее ни как поражение, а как шанс лучше узнать свои слабые стороны и, как возможность поработать над собой. В конце концов, экзамены, каким бы серьезными они ни были, - не решают, по большому счету, вашу судьбу. Ее строите вы сами. И не следует забывать, что школа, техникум, институт, наконец, работа- это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней. **Стресс** - тоже часть жизни. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни, а иногда - ее движущая сила. Поэтому, отбросив ненужные сомнения  и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать экзамены. И, как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша победа и ваш шанс. |