**Рекомендации психолога**

**Профилактика экзаменационного стресса**

Слово «экзамен» в переводе с латинского обозначает «испытание». А в юности опыт серьезных испытаний еще очень невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены зачастую приносят настоящие страдания.

Экзаменационный стресс – один из самых распространенных видов стресса.

**Причин экзаменационного стресса несколько**:

*-интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, также нарушения режима сна и отдыха.*

Но главный фактор, провоцирующий возникновении экзаменационного стресса,

– *это отрицательные переживания*.

Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

Чтобы предупредить возникновение экзаменационного стресса, следует, как можно лучше подготовить детей к экзаменам. Причем речь идет о подготовке не только предметной, но и эмоционально-психической, позволяющей подростку не разнервничаться и не растеряться в самый ответственный момент.

Полностью экзаменационный стресс снять невозможно, ведь любая новая ситуация всегда вызывает волнение, но уменьшить его и улучшить контроль за своими эмоциями конечно можно.

Настроить себя на победу, мобилизовать свои силы и возможности на экзаменах, уменьшить тревожность и беспокойство в стрессовых ситуациях помогут несколько общих советов:

1. Помните, что легкое волнение перед экзаменом – это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.
2. Готовясь к экзамену, настраивайтесь на успех, подкрепляйте свою уверенность в собственных силах, говоря себе:

**«Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню».**

1. Избегайте паники. Останавливайте негативные мысли. Скажите себе: **«СТОП», как только начнете паниковать.**
2. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вздохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя: **«Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!».**
3. Не держите все в себе. Ища поддержки у друзей и родственников и делясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.
4. Поверьте в себя! Вы бы не смогли обучаться в этом классе и успешно окончить школу, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства.

Помните: **уверенность в себе приходит от сознания того, что вы хорошо подготовились и умеете делать все, что от вас требуется.** То есть, сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании (повезет – не повезет), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

**«Скорая помощь» в стрессовой ситуации**

1. Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох. Подобный тип дыхания – главный компонент психосоматического равновесия.
2. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Расслабить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.
3. Если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и нужно как можно более и активнее включаться в какую-либо деятельность. Особенно мощный антистрессовый эффект имеет физический труд.
4. Хорошим релаксационным эффектом обладает музыка. Она способствует локальной концентрации. Локальная концентрация рефлекторно вызывает мышечное или иное расслабление.
5. Перед экзаменом аутотренинг: «**Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно».**

**Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?**

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины.

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Занимайтесь спортом, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.