

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ВЫПУСКНИКАМ: «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС»

Любой экзамен - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы. Головная боль, тошнота, кожные высыпания, растерянность, паника, страх, ночные кошмары — вот далеко не полный перечень недомоганий в период сдачи экзаменов. Как же помочь себе преодолеть нелегкое испытание?

Экзамен — не столько проверка знаний, сколько испытание на психологическую устойчивость.

Успешная сдача экзамена зависит от двух условий: свободного владения материалом сдаваемого предмета и умения владеть собой во время экзамена. Первое условие подразумевает прилежание и систематические занятия. Сосредоточим свое внимание на втором условии. Умение владеть собой можно и нужно вырабатывать, ведь оно пригодится вам не только на экзаменах, но и в других жизненных ситуациях. Как научиться контролировать свои эмоции? Как заставить себя успокоиться и сосредоточиться? Как сдать экзамены без чрезмерного напряжения, страхов и слез? Экзамен — это как раз та ситуация, когда действовать надо по принципу «Помоги себе сам». Существует немало достаточно простых правил и приемов преодоления экзаменационного стресса. Выберите те из них, которые сочтете наиболее эффективными для себя.

### Накануне экзамена



- 1. Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно: опыт показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их остается в голове.**
- 2. Судорожное наверстывание учебного материала не поможет.**
- 3. Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.**
- 4. Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку, принять душ. Накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу. Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность.**
- 5. Перед экзаменом важно как следует выспаться!**



Для того чтобы ты без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.

#### **6. Используйте психологическую технику «Созидающая визуализация».**

- Перед сном лежа в постели в расслабленном состоянии постарайтесь представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена.
- Нарисуйте мысленно картинку, как вы входите в аудиторию, где проходит экзамен, как садитесь на свое место и спокойно начинаете работать, легко справляясь со всеми заданиями.
- На душе у вас легко и радостно. «Отрепетируйте» свои предстоящие действия и настройте себя только на успех.

**Воспроизводите эту воображаемую картину как можно чаще, и при наступлении часа «Х», вы не испытаете сильного страха и волнения.**

### **Предэкзаменационный рацион**



Сон накануне экзамена будет крепким и поможет максимально восстановить силы, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты.

**Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие сложные углеводы (макаронны, рис, овсяная каша), и избегать блюда с высоким содержанием белка.** Ужин накануне экзамена может состоять из овощного салата или рагу с птицей или рыбой. Способствуют сну также йогурт с крекерами, бутерброд с сыром, фрукты. Снотворное действие на организм оказывает молоко.

**За 30-40 минут до сна полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда,** обладающего свойством укреплять нервную систему.

**Не следует употреблять на ночь мясо, колбасу и сосиски, консервированные продукты, картофель, квашеную капусту, помидоры, баклажаны, а также** острые блюда и продукты с высоким содержанием сахара, так как они препятствуют хорошему сну. Надеюсь, что выполнение данных рекомендаций поможет тебе проснуться утром отдохнувшим, с ощущением бодрости и готовности показать себя с наилучшей стороны и одержать победу.

***С уважением педагог-психолог  
ТОУПО «ПОЛО»  
Н.А. Гитлина***