**Профилактика экзаменационного стресса.**

Экзамен - испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека. Чтобы хорошо сдать экзамен, необходимо укрепить уверенность в своих силах. Современным подросткам предстоит пройти сложное испытание, которое  носит название «экзамен». Май - июнь - период напряженной работы, эмоционального подъёма, полный тревоги, ожиданий.

Экзаменационный стресс — один из самых распространенных видов стресса. Исследования показывают, что за экзаменационный период в школах, средних учебных заведениях и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, а кровяное давление у них повышается до 140–155 мм ртутного столба.

  У отдельных учащихся систолическое (верхнее) артериальное давление перед экзаменом доходило до отметки 170–180 мм рт.ст., а пульс — до 120–130 ударов в минуту, что соответствует или показателям гипертоников с солидным стажем заболевания, или же показателям спортсменов, испытывающих значительные физические нагрузки.

Совершенно очевидно, что перед родителями, педагогами и врачами встаёт проблема охраны нервно-психического здоровья подростков.

Откуда берется экзаменационный стресс? По мнению специалистов, он порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха. Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса — это отрицательные переживания.

Экзамены - это серьезное испытание на прочность всей нервной системы. При стрессе, как правило, имеются следующие признаки, которые могут быть отнесены к одной из четырёх групп:

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:**

* усиление кожной сыпи;
* головные боли;
* тошнота;
* «медвежья болезнь» (диарея);
* мышечное напряжение;
* углубление и учащение дыхания;
* учащённый пульс;
* перепады артериального давления.

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:**

* чувство общего недомогания;
* растерянность;
* паника;
* страх;
* неуверенность;
* тревога;
* депрессия;
* подавленность;
* раздражительность.

**КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:**

* чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
* неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
* воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.);
* кошмарные сновидения;
* ухудшение памяти;
* снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

**ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:**

* стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
* избегание любых напоминаний об экзаменах;
* уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период;
* вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
* увеличение употребления кофеина и алкоголя;
* ухудшение сна;
* ухудшение аппетита;
* ощущается сильное беспокойство.

Человек чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой. Мало кто знает, что у стресса есть и положительные стороны. В малых дозах он просто необходим, т. к. сигнализирует о возникновении проблем и отвечает за нашу «настройку» на адекватное поведение в опасности. В случае с экзаменами стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживая человека в нужной  форме.

Чтобы помочь сохранить физическое и психическое здоровье в период подготовки к экзаменам, психологи советуют:  *Во-первых, чередование сна и бодрствования: не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна. Во-вторых, чередование умственной и физической деятельности. Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкультпауз, дыхательных упражнений. В - третьих, известно, что люди делятся на жаворонков» и «сов»,  и их умственная продуктивность различна в разное время суток. Попробуйте разобраться, к какому типу вы принадлежите. Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно. Если же вы — скорее «сова», то усаживаться за учебник в ранний час нецелесообразно: вы еще не вполне проснулись, и будете долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечерком может быть нелишне. В- четвёртых, прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: нужно убрать лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.*

  Психологи считают, что хорошо ввести в такой интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. И, в- пятых, главное, правильное и полноценное питание. Во время интенсивной умственной работы школьникам рекомендуется 4 −5-разовое питание.

Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов — овощей и фруктов. Они являются источником витаминов. Помимо них в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, также можно применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов. Многие рекомендуют во время экзаменов есть шоколад, он действительно поможет сконцентрировать внимание и немного успокоиться.

Не менее значима  для детей  поддержка родственников и родителей. Очень важно дать понять  ребёнку, что он дорог  и любим вами за его прочие замечательные качества — вне всякой зависимости от академических успехов или неудач. Для ребёнка в период подготовки и сдачи экзаменов важны:  
- поддержка со стороны взрослых, значимых людей;  
- знание, что он не одинок и есть возможность обратиться за помощью;  
- уверенность в своих силах и наличие запасных вариантов в случае неуспеха.

**Работа с родителями.**

Учеба в предэкзаменационной группе – достаточно важный период в жизни учащегося. Многие из них только сейчас впервые совершают по-настоящему самостоятельный, серьезный выбор дальнейшего жизненного пути. Усилия, прилагаемые для его осуществления, и ожидание результатов своей деятельности, выводы, сделанные по окончании, способны оказать серьезное влияние на развитие личности. Поэтому родителям важно иметь представление о том, что такое экзамены и какие проблемы, с ними связанные, могут тревожить ребёнка. Такая работа может проводиться психологом с родителями, как в групповой, так и в индивидуальной форме: обсуждение с родителями на родительском собрании особенностей ситуации, в которой находятся дети, и приемов по оказанию им эффективной помощи; проведение цикла групповых занятий с родителями "Помощь ребенку в период подготовки и сдачи экзаменов"; индивидуальное консультирование родителей по их запросам.  
Оказание всесторонней психологической помощи подросткам в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов позволяет обучающимся не только успешно подготовиться и сдать их, но и более полно реализовать возможности своего личностного роста.

**Рекомендации для педагогов.**

1. Создание стабильной эмоциональной обстановки в классе  
1.1. Класс должен быть чистым, ухоженным, желательно с комнатными растениями. Наличие зелени помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме того, зеленый цвет благотворно, успокаивающе влияет на психику человека.  
1.2. Школьные столы должны соответствовать возрасту обучающихся, удобно располагаться и хорошо освещаться.  
1.3. Температура воздуха в классе должна быть умеренной, но если в помещении недостаточно тепло, детей следует предупредить об этом и предложить им одеться теплее, т. к. экзамены могут длиться более 3-х часов.  
1.4. Хорошо, если в классе будет висеть эстамп или картина в желто-фиолетовых тонах – такое цветовое "пятно" благотворно повлияет на творческую активность школьников.  
2. Формирование позитивного психологического настроя во время экзамена  
2.1. Начало любого контакта – это, прежде всего, улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.  
2.2. Одежда учителя-организатора экзамена не должна быть вызывающей (яркой, экстравагантной), чтобы не отвлекать обучающихся.  
2.3. Словесные установки учителя должны повышать уверенность учеников в себе – чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность того, что он сделает ошибку.  
2.4. Необходимо подбадривать обучающихся доброжелательным взглядом, прикосновением, краткой похвалой.  
2.5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, постарайтесь вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.  
2.6. Овладевайте сами приемами краткой и эффективной мышечной релаксации и рекомендуйте детям приемы успокаивающего дыхания.

Но, если вдруг выпускник столкнулся с экзаменационным стрессом то существуют практические советы врачей и психологов:

1. **Дыхательная гимнастика “Выдыхаем - стресс”.** Сесть на стул, руки на коленях. Делаем выдох через губы, пауза, вдох через нос. Воздух должен выйти упругой, Плотной струей, плечи при этом не двигаются, щеки не раздуваются. Упражнение делать в течение 5 минут 8-10 раз в день в течение месяца.
2. **Антистрессовая точка** – в центре внутренней части подбородка. Надавливать большим пальцем правой руки, если у человека стрессовое состояние.
3. **Точка от невроза**– в центре линии, соединяющая верхние точки ушных раковин. Там есть теменная яма, массируйте ее, если невроз и головные боли.
4. **Зона экзаменационного невроза** – во внутренней поверхности предплечья: на 3 пальца выше от локтевой складки. Ее массаж снимает предэкзаменационные напряжения, предстартовое волнение. Массаж выполняйте сильными, но не грубыми движениями. 9 раз по часовой стрелке и столько же обратно в течение 3-4 минут.
5. **Аскорбиновая кислота (витамин С)** помогает противостоять стрессу.
6. **Карандаш от нервных стрессов**. Перекатывать на ладони карандаш с гранями. Это успокоит нервную систему, т.к. нервные окончания на пальцах связаны с мозгом: а прилив крови к пальцам способствует снятию напряжения: физическому здоровью.
7. Снимает усталость **стакан чая с молоком и ложкой меда;** стакан настоя мяты; кусок селедки после умственного напряжения. От мозгового переутомления: ежедневный прием по дольке чеснока в течение 2 недель, в год 2 курса.

  Соблюдая эти советы, веря в свои силы и находя поддержку в лице своих родных, я думаю, наши выпускники справятся со всеми трудностями и покажут прекрасные результаты на экзаменах.