**Предэкзаменационный период. Что о нем надо знать**

Многие выпускники школы отмечают у себя повышенную тревогу, волнение. Это признаки стресса. Стресс — это нормальная реакция человеческого организма на «ненормальную» ситуацию. Под «ненормальностью» понимается то, что такие ситуации возникают не каждый день. Они, наоборот, необычны и при этом очень значимы для человека.

Стресс изначально является положительной мотивирующей силой, то есть до определенного предела он полезен. Чтобы понять, когда стресс начинает причинять вред, нужно знать, как он развивается.

Стресс проходит три фазы развития. **Первая называется «Фаза тревоги»**, в ней наблюдается повышение уровня тревожности и агрессии. Человек может негативно реагировать на самые маленькие неудачи, безобидные шутки и даже проявления заботы. Не забывайте, что стресс ощущается всем организмом и его признаки касаются не только психоэмоциональной сферы. Сердечно-сосудистая система на первую фазу может реагировать кратковременным повышением артериального давления. Вместе с тем именно эта фаза является стимулом к действию, так как человек стремится преодолеть дискомфорт.

**Вторая фаза — «Фаза сопротивления»**. Она характеризуется мобилизацией всех ресурсов организма. Благодаря этому человек за небольшое время может выполнить такой объем работы, какой в обычном состоянии выполнял бы очень долго. Данный этап также называют «фазой полезного стресса».

Если не принимать мер ослабления стрессогенных факторов, то рано или поздно человек окажется в **«Фазе истощения**». Об этом просигнализируют апатия, усталость, нарушения сна, постоянные головные боли, боли в мышцах, суставах, обострение хронических заболеваний, частые простуды. Перечисленные признаки — это повод обратиться к лечащему врачу, к психологу или психотерапевту. Стресс в эту фазу вреден и уже не оказывает стимулирующего воздействия.

 На «хороший лад» помогают настраиваться приемы саморегуляции и релаксации. Например, управление дыханием. Медленное и глубокое дыхание с участием мышц живота понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое грудное дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Умение расслабить мышцы позволяет быстро восстановить силы. Попробуйте задать ритм организму с помощью монотонных действий: движений большими пальцами рук в полузамке, перебирания четок, покачивания в кресле-качалке. Пройдите по комнате несколько раз, делая на два шага вдох, на пять шагов — выдох.

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Именно слово запускает механизм самовнушения. Повторяйте себе простую краткую формулировку с позитивной направленностью (без частицы «не»), как будто вы уже имеете желаемое. Например, «Я поступил», но не «Я не провалюсь на экзамене». Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду спокойным»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания». Используйте самоприказ — отрывистое распоряжение самому себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать!», «Не поддаваться на провокацию!». Это поможет сдерживать эмоции.

Полезно вспомнить о прошлых успехах — это вселяет уверенность. Множество положительных впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить образы, с ними связанные, возможно пережить их вновь и даже усилить. Образы открывают доступ к мощным подсознательным резервам психики. Чтобы использовать их для саморегуляции, специально запоминайте события, когда вы чувствуете себя комфортно. Закрепляйте в памяти зрительные образы, звуки, ощущения.

Любая стрессовая ситуация — это сложный, но всегда важный этап в жизни каждого из нас. От того, насколько достойно мы пройдем это испытание, будет многое зависеть. Выпускникам и абитуриентам нужно постараться, чтобы при любом результате, отвечая на вопрос «Все ли я сделал для достижения успеха?», можно было с чистой совестью сказать: «Да­».

**Эффективные способы подготовки к экзамену**

Скоро экзамены! У вас достаточно времени, чтобы к ним подготовиться. А как должна проходить эта под­готовка, разложим по пунктам:

- во-первых, нужно сохранять хладнокровие в любой си­туации;

- во-вторых, научиться правильно использовать резервы своей памяти и ее возможности;

- в-третьих, по­мнить: чем раньше вы начнете подготовку к выпускным экзаменам, тем лучше.

Существу­ет много способов, как быстрее и в большем объеме за­помнить необходимый материал. Вот некоторые упраж­нения, которые помогут добиться высоких результатов. Прежде всего надо знать, что ваша память находится в тесной взаимосвязи с вашим физическим и эмоцио­нальным состоянием.

Поэтому, приступая к упражнениям на развитие памя­ти, необходимо сосредоточиться, перестать беспоко­иться о чем бы то ни было, и настроить себя на нужную волну. Предлагаемое ***упражнение на ритмическое дыхание*** поможет успокоить нервную систему:

*сядьте на стул, выпрямите спину, руки расслаблены, положите их на колени ладонями вверх, голову держите прямо.*

*Перед выполнением упражнения сделайте полный и глубокий выдох. Затем плавный медленный вдох через нос (4—6 секунд), задержите дыхание на вдохе (2—3 се­кунды), теперь плавный медленный выдох через нос (4—6 секунд). Повторяйте упражнение через каждые 2—3 секунды.*

*Продолжительность выполнения упражнений не должна превышать 4—5 минут. Выполняя их регу­лярно, вы научитесь управлять своим эмоциональным и физическим состоянием.*

Приведя себя в состояние равновесия, можете присту­пать к выполнению следующих упражнений на тренировку памяти и внимания.

*1. Читая текст (приблизительно 1 страницу), попро­буйте сосчитать количество предложений в нем. Про­верьте себя.*

*2. Подсчитайте во время чтения текста все глаголы. Проверьте себя.*

*3. Прочитайте 15 — 20 предложений. Перескажите текст, запишите свой рассказ на диктофон. Прослушайте его. Еще раз прочитайте и перескажите. Если с третьего ра­за пересказ будет максимально близок к тексту, значит, у вас неплохая зрительная и смысловая память.*

Обязательно делайте корот­кие, но регулярные перерывы в занятиях, так как физическая и умственная усталость может подточить ваши силы. Во время перерыва можно просто поднять­ся из-за стола, пройтись не­сколько раз по комнате.

Не советуем прибегать к по­мощи стимуляторов – кофе, крепкому чаю или специальным препаратам. Перед экзаменами ваша нервная система сама по себе находится на взводе, и по­тому о дополнительной стимуля­ции не может быть и речи. Повы­шенное содержание кофеина в организме, особенно при тех условиях, когда вы дотянули по­вторение материала до последнего момента, может привести к самый нежелательным послед­ствиям – дрожанию рук, рассеиванию внимания, беспокойству и необходимости частого посещения туалета.

**Накануне экзамена:**

* + Спать ложитесь пораньше, а с утра ни в коем слу­чае не возобновляйте «зубрежку». Психологи гово­рят, что тогда в памяти остается лишь материал, от­работанный утром. Не опаздывайте на экзамен, не одевайтесь вызывающе. Получив билет, назовите его номер. Комментировать содержание радостными или скорбными репликами не стоит.
  + Сев на место, успокойтесь, сосредоточьтесь и по­старайтесь вникнуть в содержание вопроса. За время, отведенное на подготовку (а это 20—25 минут), не стремитесь записать ответ на вопрос слово в слово, а лучше постарайтесь составить подробный план, за­пишите важные даты, факты. Отшлифуйте и зафик­сируйте начало ответа, оно должно быть содержа­тельным и безупречным. Помните, что справочники, находящиеся в вашем распоряжении во время экза­мена, — ваши прямые помощники, так как в них содержится значительная часть информации, необхо­димой для ответа.
  + Ответ советуем начать с произнесения плана. В этом случае преподаватель сразу оценит не только круг вопросов, которые вы будете рассматривать в би­лете, но и вашу способность логически мыслить и гра­мотно строить ответ.
  + Ваше выступление должно быть логичным и пос­ледовательным. Демонстрация неограниченных воз­можностей вашей памяти непременно должна сопро­вождаться обобщениями, раскрытием связи явлений и закономерностей. Держитесь уверенно, но не вызы­вающе, отвечайте ровным, четким, но негромким го­лосом.

**Утром перед экзаменом**

Многие ученики считают по­лезным ранним утром в день эк­замена просмотреть весь мате­риал, чтобы освежить в памяти важнейшие вопросы.

Сосредоточив внимание на последнем повторении, не пре­небрегайте завтраком. В день эк­замена надо постараться съесть на завтрак немного больше того, к чему вы привыкли. Вы должны, помочь своему организму выдер­жать 2 – 3-часовую психическую нагрузку. На экзаменах мозг ра­ботает с большей активностью, чем в обычные дни, и потому организм нуждается в дополни­тельных энергетических ресур­сах.

Есть еще один важный фактор, который ученики не склонны рассматривать таковым – время на дорогу к месту проведения экзамена. Вполне очевид­но, что ученик знает, сколько на это нужно времени. Удивительно, однако, что самые, казалось бы, обычные действия приобре­тают совершенно иную окраску в дни экзаменов.

В период экзаменов многие нахо­дятся в состоянии тревожности, и можно напрямую связать уве­личивающуюся частоту дорож­ных происшествий с этим состоя­нием.

Для того чтобы застрахо­ваться от возможных неприят­ных случайностей, выходите из дома раньше, чем обычно в дни учебы.

...Вот, наконец, настает минута, когда вас приглашают в ком­нату, где проходят экзамены.

Старайтесь держать себя в ру­ках, настраивайтесь на положи­тельный результат.

**Успехов! Вы готовы достойно пройти это испытание!**