***Как преодолеть стресс накануне олимпиад, экзаменов, конкурсов***

Накануне олимпиады, экзаменов, ЦТ учащиеся всегда испытывают волнение, которое является защитной реакцией организма на стрессовую ситуацию. Тревога активизируется при восприятии стимулов, расцениваемых учеником как опасные для самооценки, самоуважения. **Главный фактор, провоцирующий развитие стресса, это отрицательные переживания.**Степень выраженности тревожных состояний может быть различной и зависит от многих факторов, в первую очередь, от индивидуальных и личностных особенностей ребенка, социальной ситуации развития, влияния прошлого опыта и др. В одних случаях тревога может активизировать деятельность ученика, в других – дезорганизовывать.

Адекватный уровень тревожности необходим для активизации деятельности человека. **Стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживает человека в нужной форме. В то же время очень сильное волнение**может **оказывать отрицательное влияние на психику**, блокировать интеллектуальную деятельность, ухудшать память, вызывать негативные переживания. **При этом учащиеся становятся чрезмерно самокритичными, предъявляют к себе очень высокие требования, что еще более усугубляет напряженную ситуацию.**

**При стрессе, как правило, проявляются следующие признаки: сильное беспокойство, учащенное сердцебиение, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита,  неспособность расслабиться и пр. Ученик чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой. Одно из неприятных последствий стресса – нарушение гармоничной работы полушарий мозга. В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое полушарие отвечает за анализ, логику. Правое полушарие – за эмоции, образы. У школьников с доминирующим правым полушарием при стрессе «пропадают» логика, способность решать задачи, выводить формулы. У учащихся с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью. Не случайно от учеников можно услышать: «ничего не помню, все забыл» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в головном мозге. Возникают вопросы:**

**– Как справиться со стрессовой ситуацией, мобилизовать себя?**

**– Что необходимо предпринять, чтобы снизить сильное волнение в течение короткого времени накануне олимпиады, экзамена, конкурса?**

**Известно, что *эмоциональное состояние тесно связано с физиологическим состоянием*. Поэтому прежде всего необходимо обратить внимание на *физиологические проявления своего стрессового состояния*. Как правило, это – учащенное сердцебиение, тремор, легкий озноб, напряжение в определенных мышцах тела (лица, плеч…). Нормализация физиологического состояния приводит к гармонизации нервной системы.**В острой стрессовой ситуации лучшим первоначальным приемом снятия напряжения является *регуляция дыхания,*которая может снизить эмоциональное напряжение в короткое время. Стресс вызывает учащенное сердцебиение, что в свою очередь провоцирует напряжение. Получается замкнутый круг, который необходимо разорвать. При приступах паники попробуйте медленнее дышать. Пытайтесь дышать так, чтобы грудная клетка оставалась неподвижной. В чрезвычайных ситуациях следует дышать так: медленный вдох через нос, не делая глубоких вдохов, и еще более медленный выдох и задержка дыхания после каждого выдоха. Упражнение необходимо выполнять до тех пор, пока не наступят признаки снижения тревоги.

     Обратите внимание на состояние мышц в области плеч и лица. В острой стрессовой ситуации они особенно напряжены. Эффективным способом снятия стресса в течение короткого времени является расслабление напряженных мышц плеч и лица. Можно поднять плечи, сбросить весь «груз» вниз и постараться расслабиться.

     Для расслабления мышц лица зажмурьте глаза, как будто бы туда попал шампунь, и расслабьтесь. Постарайтесь как можно выше поднять брови, а потом расслабьтесь.

     Для снятия напряжения можно сжать кисти рук в кулаки настолько сильно, насколько это возможно, затем расслабить руки. Упражнения, основанные на чередовании напряжения и расслабления, снимают сильное напряжение в течение короткого времени.

**Накануне олимпиады, экзаменов на некоторых учащихся «коллективный» страх оказывает парализующее воздействие, поэтому им лучше отойти в сторону, походить по коридору, посмотреть в окно, на небо, рассмотреть предметы вокруг.**

**В день проведения олимпиады, экзамена нежелательно принимать  лекарственные средства. Некоторые успокоительные препараты могут негативно сказаться на психологическом состоянии школьника, затормозить состояние нервной системы. Реакции от применения одного и того же препарата у каждого человека абсолютно разные, поэтому не стоит рисковать.**

     Известно, что во время стресса возникает сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. В антистрессовых целях следует до начала олимпиады, экзамена выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Желательно пить просто чистую воду или зеленый чай, а не сладкую газированную воду, черный чай, кофе, которые ускоряют обезвоживание организма. Эти советы помогут нейтрализовать сильное волнение накануне проведения экзаменационных испытаний.

     Каждый человек использует свои способы преодоления стресса, выработанные в процессе жизни. Они могут быть как конструктивными, так и деструктивными. Некоторые рекомендации могут в дальнейшем помочь конструктивному решению стрессовых ситуаций.

* **Не позволяйте негативному мышлению завладеть вашим сознанием,**не допускайте сомнения. Сомнение легко превращается в самовнушение неудачи. Очень часто человек ставит себе цели с оговорками, например: «Хочу добиться, но… наверное, ничего не выйдет». Потом добавляет: «Постараюсь, попробую, сделаю, что смогу, приложу максимум усилий». Этими*оговорками человек закладывает неуверенность и тем самым бессознательно внушает себе неудачу.*Если вы будете внушать себе, что погружаетесь в транс, и одновременно ворчать, что погружены в жизненную трясину, из которой не выбраться, то результат будет отрицательным. Необходимо помнить, что каждое ваше самовнушение – истина.
* **Высказывайтесь положительно.**Помешать вам могут отрицательные высказывания. Человек хочет, допустим, от чего-то избавиться, произносит «не», а затем именно то, от чего собирается освободиться. Подсознание запоминает «не», и чаще всего человек не достигает желаемого результата. Положительные мысли нужно культивировать, нужно приучить к ним свой мозг.
* Известно, что **информация,** **высказанная многократно, накапливается в подсознании**. Это ее свойство активно применяется в современных коммуникативных технологиях – продажах, рекламе, политическом пиаре. Практически вся рекламная продукция рассчитана на многоразовое употребление, и это окупается. Действуйте по законам рынка. В процессе самовнушения желательно повторять каждое предложение минимум 3–4 раза.
* **Избегайте явного принуждения.**Не следует провоцировать и разжигать всякого рода внутренние конфликты, которые не приносят успеха. Постарайтесь уговорить себя.
* **Используйте настоящее время.**Старайтесь избегать прошедшего и будущего времени – решение проблемы может отдалиться на неопределенный срок.
* **Опирайтесь на свои сильные стороны и не сравнивайте себя с другими.**Всегда найдется человек, который будет превосходить вас.
* **Используйте метод** **создания мысленных образов.** Моделируйте в воображении те изменения в жизни, которых вы хотите достичь в реальности. Мысленный образ, который закладывается в подсознании, должен быть очень четким и ярким – тогда подсознание сможет дать команду.
* **Переключайте свои мысли на другой предмет.** **Когда вы постоянно думаете о чем-то негативном, вы отдаете объекту мыслей свою энергию. Если вы много думаете о нем, то это может привести к самой настоящей психической травме. Поэтому очень важно уметь отвлекаться и переключать свои мысли. Можете**оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Забота и внимание к окружающим заставят вас переключиться и придадут дополнительные силы.
* Помните, что очень **многое зависит от вашего отношения к проблеме,** что истинной причиной стресса **являются не люди, не разочарование, не страх, не несбывшиеся мечты, а то, как вы ко всему этому относитесь. Не рассматривайте**контрольные испытания как что-то катастрофическое. Это в полной мере не решает вашу судьбу. Необходимо понимание того, что многое зависит лично от вас. Рассматривайте эти ситуации как способы лучше познать самого себя и постарайтесь изменить что-то в себе. Помните, что как бы ни сложилась ситуация – это всегда ваша личная победа над самим собой и ваш шанс. Даже самая неудачная ситуация дает в дальнейшем большой толчок к личностному росту и переоценке ценностей.