**Советы тревожным учащимся перед подготовкой к экзаменам**

**Накануне экзамена**

В первую очередь очень важно предоставить организму полноценный сон. Помнить, что недосыпание значительно снижает умственную работоспособность, затормаживает процессы воспроизведения, обработки информации. Особенно чревата негативными последствиями подготовка ночью. Известно, что недостаток сна либо его избыток приводят к заторможенности и замедленности реакций. Гормон мелатонин, который вырабатывается ночью, напрямую влияет на качество сна и снижение стресса, позволяя организму полностью восстановиться [8]. Следовательно, можно сделать вывод о важности полноценного сна и необходимости ночного сна в привычном режиме.

Настроить себя на успех: «У меня все получится, я все вспомню».

Заранее продумать свой гардероб, чтобы не пришлось расходовать время и энергию на выбор одежды. Лучше надеть «счастливую одежду» или взять на экзамен «счастливую ручку», то есть предметы, с которыми учащиеся уже переживали ситуацию успеха. В момент волнения эти символы будут давать дополнительный ресурс [7].

Не принимать успокоительные средства. Влияние лекарственных средств может оказать обратный эффект на организм, сильно затормозить состояние нервной системы, поэтому не стоит рисковать. Реакция на один и тот же препарат у каждого человека абсолютно разная.

**В день экзамена**

Перед экзаменом следует выпить несколько глотков чистой воды, так как во время стресса при недостатке воды происходит снижение скорости нервных процессов. Нежелательно пить сладкую газированную воду, чай, кофе, потому что они ускоряют обезвоживание организма.

Не приходить задолго до начала экзамена, так как можно перенервничать. Лучше всего приходить за полчаса, это позволит адаптироваться к ситуации.

На экзамене очень важно выглядеть уверенным в себе, даже, если это не так. Уверенный вид учащегося производит хорошее впечатление на экзаменатора.

**В случае возникновения трудной ситуации на устном экзамене**

Если нет ответа на вопрос, необходимо записывать всю информацию, какую только можно вспомнить из любых источников: телепередачи, разговора с родителями или друзьями и др., главное – не паниковать. В процессе письма обязательно придут мысли и постепенно вспомнится изученный материал. В конце подготовки желательно составить план ответа, изложить четко и логично текст.

При возникновении «ступора» и невозможности вспомнить хорошо выученный учебный материал можно воспользоваться некоторыми приемами, которые помогут быстро снизить запредельный порог стрессового напряжения.

Первой помощью при остром стрессе на экзамене являются:

* умение сказать себе «Стоп!», собрать всю волю «в кулак» и не провоцировать дальнейшее развитие напряжения, подчинить своей воле негативные эмоции, как бы «выйти от ситуации», оставить ее;
* медленное дыхание через нос и еще более медленный выдох с последующей задержкой дыхания. На физиологическом уровне концентрация внимания на процессе дыхания носит выраженный успокаивающий характер. Упражнение необходимо выполнять до тех пор, пока не наступят признаки снижения высокой тревоги;
* осуществление минутной релаксации. Расслабить уголки рта, увлажнить губы, расслабить напряженные плечи, мышцы лица, которые отражают ваши мысли, эмоции, внутреннее состояние. Постарайтесь как можно выше поднять брови и расслабьтесь;
* сжатие кистей рук в кулак, настолько сильно, насколько возможно, затем расслабление. Упражнения, основанные на чередовании напряжения и расслабления, снимают сильное напряжение в течение короткого времени;
* зевание уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Чем интенсивнее умственная работа, тем больше зевков можно совершить. Активизации интеллектуальной деятельности способствует также массаж мочек ушей.

Эти несложные упражнения помогут в экстремальной ситуации снизить высокое стрессовое напряжение и продолжить прерванную работу [3].

Важным ресурсом успешной сдачи экзаменов учащимся является психологическая поддержка родителей, так как ребенок, кроме получения отметки, постигает самую главную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации. В первую очередь родителям не нужно ставить перед ребенком сверхзадач. Рекомендуется:

* создать максимально комфортную обстановку, следить за соблюдением режима дня и питания;
* помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам;
* опираться на сильные стороны ребенка, избегать подчеркивания промахов;
* проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, понимать его переживания и не выступать в роли судьи;
* не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов, не вселять свои собственные страхи – это может отрицательно сказаться на получении экзаменационного результата;
* помнить, что самое главное в ситуации экзамена – это победа ребенка над самим собой, приобретение своего собственного опыта, формирование умения преодолевать трудности и идти дальше.

Список использованных источников

1. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова. – М. : Олма-Пресс, 2003. – 666 с.
2. Леонова, А. Б. Психопрофилактика стрессов / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1993. – 123 с.
3. Практическая психология образования : учеб. пособие для вузов / И. В. Дубровина [и др.] ; под ред. И. В. Дубровиной. – М. : Просвещение, 2003. – 480 с.
4. Тайм-менеджмент : простые способы управления временем [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://psyfactor.org/lib/time-management-2.htm>. – Дата доступа : 12.04.2019.
5. Шмигель, Н. Е. Саморегуляция – искусство управления собой / Н. Е. Шмигель // Журнал «РиТМ Психология для всех». – 2011. – № 11. – С. 10–12.
6. A Brief Guide to Time Management [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/careers/soft-skills/time-management-list-tips/>.– Дата доступа : 11.04.2019.
7. How to deal with exam stress [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.wikihow.com/Deal-With-Exam-Stress>. – Дата доступа : 20.04.2019.
8. Sleep, dreams, and memory consolidation: The role of the stress hormone cortisol [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/>. – Дата доступа : 20.04.2019.
9. Time Management Tips to Work Less and Play More [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://toggl.com/time-management-tips/>. – Дата доступа : 12.04.2019.
10. Ways to Stop Dwelling on Negative Thoughts [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.netdoctor.co.uk/healthy-living/mental-health/a26887/ways-to-stop-dwelling/>. – Дата доступа : 12.04.2019.