

Информационный листок

«Как преодолеть экзаменационный стресс?»

1. *Обращайтесь к себе позитивно.* Если вы что-то не успели выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.
2. *Представляйте себе положительные результаты.* Представляйте себе успех, то как будете рады вы и ваши близкие успешной сдаче.
3. *Определите оптимальное время работы и наилучшую обстановку.* Большинство из нас либо "совы", либо "жаворонки". Установите свое лучшее время и запланируйте как можно больше дел вокруг в его пределах, чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.
4. *Во время подготовки к экзаменам, чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями,* которые избавят вас от напряжения и беспокойства.
5. *Поощряйте себя чем-либо после каждого выученного билета.*
6. *На время экзаменов отрегулируйте свой режим дня.*
7. *Разбивайте изучение большого объема материала на части,* в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.
8. *Во время подготовки к экзаменам очень важно овладеть техникой расслабления,* ибо это даст вам возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.
9. *И последнее - это чувство юмора,* ведь юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.

Общие рекомендации

1. *Не стоит относиться к экзаменам слишком серьезно.* Ко всему происходящему с вами подходите с долей юмора и со здравым смыслом. Ведь даже в случае получения низкого балла, ничего катастрофического не произойдет. Все зависит от вашего восприятия, от отношения к экзаменам и к возможному поражению в целом.
2. *Если вы плохо подготовились,* то изначально не стоит рассчитывать на чудо, скорее всего вы получите то, что заслужили.
3. *Другое дело, если в стрессовом состоянии вам так и не удалось обуздать эмоции и подавить страх,* в результате низкий балл и отчаяние из-за провала. Примите произошедшее ни как поражение, а как шанс лучше узнать свои слабые стороны и, как возможность поработать над собой.

4. В конце концов, экзамены, каким бы серьезными они ни были, - не решают, по большому счету, вашу судьбу. Ее строите вы сами. И не следует забывать, что школа, техникум, институт, наконец, работа - это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней.

5. Стресс - тоже часть жизни. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни, а иногда - ее движущая сила.

6. Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать экзамены.

И, как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша победа и ваш шанс.

Упражнения для снятия стресса, которые помогут перед экзаменом

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего, кроме стены.

- Нахмурить лоб, сильно напрячь лобные мышцы на 10 секунд; расслабить их тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксировать свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмуриться, напрячь веки на 10 секунд, затем расслабиться тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее.
- Наморщить нос на 10 секунд. Расслабить. Повторить быстрее.
- Крепко сжать губы. Расслабиться. Повторить быстрее.
- Сильно упереться затылком в стену, пол или кровать. Расслабиться. Повторить быстрее.
- Упереться в стену левой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.
- Упереться в стену правой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

Упражнение 2. Если обстановка вокруг накалена и чувствуется, что теряется самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как только можно, напрячь пальцы ног. Затем расслабить их.
- Напрячь и расслабить ступни ног и лодыжки.
- Напрячь и расслабить икры.
- Напрячь и расслабить колени.
- Напрячь и расслабить бедра.

- Напрячь и расслабить ягодичные мышцы.
- Напрячь и расслабить живот.
- Расслабить спину и плечи.
- Расслабить кисти рук.
- Расслабить предплечья.
- Расслабить шею.
- Расслабить лицевые мышцы.
- Посидеть спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда появится состояние медленного плавания- это означает полное расслабление.

Упражнение 3. Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

- Начать считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
- Закрывать глаза. Снова посчитать от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхать, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
- Не раскрывая глаз, считать от 10 до 1. На этот раз представить, что выдыхаемый воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
- Плыть по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, нужно дышать медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю можно начать считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Упражнение 4: Выдохнуть стресс! Как выполнять? Зажать правую ноздрю и сделать глубокий вдох левой. Задержать воздух на мгновение. Зажать левую ноздрю и выдохнуть через правую. Таким образом, в организме восстанавливается баланс кислорода и углекислого газа, и человек чувствует себя лучше.

Упражнения, которые помогают избавиться от волнения

1. Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.
2. Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с

закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей.

3. Упражнение с орехами. Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение. Ладонью правой руки слегка прижать орех к левой ладони и делать круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2—3 минуты. То же проделать 2—3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

В завершение успокоительной гимнастики слегка помассировать кончики мизинцев.

Способы снятия нервно-психического напряжения

1. Спортивные занятия.
2. Контрастный душ.
3. Закрасить газетный разворот.
4. Громко спеть любимую песню.
5. Покричать то громко, то тихо.
6. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
7. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
8. Погулять в лесу, покричать.

Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная пища и сбалансированный комплекс витаминов

Правильное питание — одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть 3-4 разовым, разнообразным, богатым витаминами и калорийным.

Включите в ваше меню антистрессовые продукты:

- **зерновые культуры:** содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а следовательно, настроение;
- **рыба, куриное и другое нежирное мясо:** содержат белки, стимулирующие умственную деятельность;
- **молочные продукты:** содержат калий, способствующий расслаблению мышц;
- **орехи:** благотворно влияют на работу мозга, укрепляют нервную систему;

- **сладости**, содержащие простые углеводы, способны поднять настроение;
- **овощи, фрукты**: содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом:
- **Морковь** необходима для улучшения памяти при «зубрежке». Перед предстоящим заучиванием надо съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.
- **Лук** - лучшее средство от перенапряжения и психической усталости.
- **Ананас**. Если необходимо удерживать в памяти большой объем текста, формул или иностранных слов, то организму нужен витамин С, который в достатке содержится в этом фрукте. Пейте сок ананаса – достаточно одного стакана в день, чтобы почувствовать результат.
- **Капуста** регулирует деятельность желез внутренней секреции, снимает стресс.
- **Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет большого количества витамина С.
- **Черника** - идеальный десерт, так как улучшает кровоснабжение мозга.
- **Бананы** содержат вещество серотонин, или, как говорят, «гормон счастья», которое способствует повышению жизненного тонуса.