

Смена деятельности помогает лучше отдыхать, «разгружая» голову.

**4. Дышите правильно.** Когда испытываете страх перед экзаменом, постарайтесь следить за дыханием. Делайте вдох медленно, считая до четырех, а выдыхайте воздух плавно. Если делать это упражнение, хотя бы минуту — мозг получает сигнал, что все в порядке, и паника отступает.

**5. Запланируйте свободные дни.** Это ваш законный отдых, который стоит посвятить любимым делам. Пусть один такой день станет днем самого экзамена (вне зависимости от результата), а второй придется на середину подготовки к следующему.

**Второй шаг - научиться учиться:**

**1. Выясните свой идеальный «учебный контекст».** Определите, в какое время вы легче усваиваете учебный материал (утром, днем или вечером), в каких условиях (дома в полной тишине, в библиотеке), в гордом одиночестве или в компании друзей.

**2. Оцените свои ресурсы и определите объем задачи.** Сопоставьте объем материала, который нужно изучить, и время, которое у вас осталось для подготовки.

**3. Установите лимит на усвоение учебного материала.** Ежедневные занятия должны быть короткими, для сохранения полной концентрации внимания.

**4. Составьте план подготовки к экзаменам.** Возьмите календарь, отметьте в нем даты экзаменов и предварительно распределите экзаменационные вопросы.

**5. Выберите, какой метод подготовки вам больше подходит — активный или пассивный.** Пассивный метод — это чтение учебника и переписывание конспекта. Неплохо, но менее эффективно, чем активный

метод. Вместо того чтобы просто зубрить все подряд, вынесите с каждой страницы учебника или конспекта ключевую мысль, запишите ее и подберите под нее пример. Так вы сократите материал примерно втрое, лучше его поймете и запомните.

**6. Используйте «якоря» для памяти.** Хорошо работают мнемонические принципы — это когда вы придумываете легко запоминающуюся фразу, в первых буквах которой закодировано сообщение. Так работает знаменитая фраза «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан» — порядок слов в данной фразе кодирует расположение цветов в радуге, а первая буква каждого слова кодирует название цвета.

Поверьте в себя! Помните: уверенность в себе приходит от осознания того, что вы хорошо подготовились и умеете делать всё, что от вас требуется. То есть нужно сосредоточиться не на своей тревоге и ожидании (повезет – не повезет), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

**Удачи на экзамене!**

Если Вам понадобится психологическая помощь, обращайтесь в

ГБУ АО «Центр «Надежда»

**Телефон для предварительной записи:**

**8 (8182) 20-18-37**

**понедельник – пятница: 9.00-16.00**

**Наш адрес: г. Архангельск, ул. Попова 43**

e-mail: [centr\\_nadejda@mail.ru](mailto:centr_nadejda@mail.ru)

Сайт: <https://nadejdaarh.ru>

ГБУ АО «Центр «Надежда»

Отделение медиации

## Как справиться с экзаменационным стрессом



**Буклет для подростков**

Авторы-составители:

Педагоги-психологи

Клюшова О.В., Шкрябина О.Н.

**Архангельск 2021**

Процесс подготовки и сдачи экзаменов вызывает у большинства обучающихся эмоциональный стресс.

Термин **«стресс»** обозначает состояние человека, которое возникает в ответ на разнообразные внешние и внутренние агрессивные воздействия - **стрессогенные факторы**.

Существует множество потенциальных стрессогенных факторов (стрессоров): экзамены, эмоциональный конфликт, страх, усталость, болезнь и т.д.



У несовершеннолетних экзаменационный стресс проявляется как на физиологическом, так и психологическом уровнях.

Экзаменационный стресс как ответ организма на стрессовый фактор включает сотни физиологических изменений. Начинают активно работать надпочечники, увеличивается концентрация гормонов стресс-группы (кортизол, альдостерон, пролактин), повышается кровяное давление, учащается пульс, замедляется или останавливается пищеварение, изменяется характер дыхания, увеличивается сахар в крови, наблюдается напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы.

На психологическом уровне экзаменационный стресс может стать

причиной повышенной тревожности, неустойчивой самооценки, утрате способности видеть положительные результаты своего труда, в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.



### Почему обучающиеся так волнуются перед экзаменами:

- Испытывают сомнения в полноте и прочности своих знаний;
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей (неуверенность в себе);
- Испытывают страх перед элементом неопределенности и жесткого лимита времени на выполнение задания, что усиливают эмоциональное напряжение;
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и педагогами;
- Итоги экзамена влияют на социальный статус, самооценку, дальнейшие перспективы обучения в вузе и профессиональную карьеру в будущем.

Однако экзаменационный стресс обучающиеся могут переживать по-разному в зависимости от многих факторов:

сложившегося уровня учебной успешности, позиции родителей относительно учебной успешности ребенка, а также личностных особенностей.

Существуют два типа реагирования на стресс:

- **«активный»** - происходит учащение пульса, повышение артериального давления, возрастает общая активность организма;
- **«пассивный»** - пульс замедляется, снижается давление, у ребенка от страха «замирает сердце», «перехватывает дыхание», снижается общая активность организма. Такой тип реакции на экзамен наблюдается у лиц с меланхолическим темпераментом и слабым типом нервной системы.



### Способы преодоления проявлений экзаменационного стресса

**Первый шаг в борьбе со стрессом — это ЗОЖ:**

**1. Нормальное питание.** Идеальная диета состоит из овощей и фруктов. Кофе заменяем чистой водой.

**2. Сон по 6–8 часов.** За полчаса до сна отложите учебник и телефон. Вместо этого полежите в ванной, послушайте музыку.

**3. Движение.** Делайте зарядку, гуляйте, катайтесь на велосипеде, танцуйте.