**Когда экзамены «на носу»**

Готовиться к экзамену следует заранее. Невозможно за два дня выучить материал учебного года и приобрести стрессоустойчивость. Несколько полезных рекомендаций для учеников и родителей, у которых «на носу» экзамен:

Учебный год для школьников 9-ых и 11-ых классов всегда наполнен заботами и волнением. Идёт активная подготовка к выпускным экзаменам. И очень часто подростки остро реагируют на стресс. Возникают тревожные состояния, усиливаются психосоматические реакции, в виде головной боли, учащенного сердцебиения, быстрой утомляемости. Именно эта категория детей часто обращается за помощью к врачам, педагогам, психологам.

«*Готовиться к экзаменам следует заранее. Невозможно за пару дней приобрести стрессоустойчивость, как и невозможно выучить материал целого учебного года. Поэтому учимся добросовестно сейчас, и выполняем уже сегодня следующие рекомендации: Первое, что нужно понимать, любой экзамен – это стресс. У стресса есть своя химия. Повышается уровень адреналина в крови. Этот процесс стимулирует выработку кортизола. Адреналин и кортизол – гормоны стресса, которые с одной стороны дают энергию, но накапливаясь, вытесняют серотонин и дофамин, гормоны, отвечающие за хорошее настроение, ощущение радости и уверенности в себе. Поэтому, со временем самочувствие ухудшается, усиливается тревога. Из-за большого количества кортизола снижается иммунитет, что ведет к ухудшению здоровья. Нарушается гормональный баланс. Стрессоустойчивость окончательно падает*».

Что делать в такой ситуации и как себе помочь:

* Адреналин отрабатывается через физическую нагрузку. Занятия спортом в период подготовки и сдачи экзаменов пойдут точно на пользу. Утренние и вечерние пробежки, физминутки в течения дня, быстрая ходьба помогут снять напряжение.
* У каждого есть свои способы расслабления и саморегуляции, которые в период стрессовой нагрузки можно активно использовать. Это может быть дыхательная гимнастика, прослушивание спокойной музыки, водные процедуры, короткий, дневной сон.
* Тревога всегда усиливается перед неизвестностью. Необходимо выяснить, где и в какой форме будет проходить экзамен. Можно побывать в аудитории, посидеть за столом, посмотреть в окно. Ребенок должен знать, сколько времени дается на выполнение заданий и какие правила поведения на экзамене. Даже такая мелочь, как одежда, которую подросток оденет в день X, способна уменьшить градус напряжения.
* При активной работе мозга, быстро наступает обезвоживание организма. Это тормозит любые виды деятельности. Необходимо употреблять больше жидкости. Вода – лучший выбор.
* Чтобы запомнить материал качественно, необходимо повторять его первые 20 минут, спустя 8 часов, а затем еще раз через сутки. Так информация из кратковременной памяти уйдет в долговременную. Также полезно осуществлять повторение материала сразу после пробуждения и за несколько минут перед засыпанием.
* Не стоит заниматься зубрежкой. Лучше запоминается и усваивается осознанная информация.
* Для лучшего кровоснабжения мозга – зевайте (это кстати не запрещено делать прямо на экзамене) и массируйте околоушные сухожилия. 3-4 повторения таких действий во время интеллектуальной работы будут полезными.
* И последняя рекомендация – поменяйте своё отношение к стрессовой ситуации. Экзамен – это не вопрос жизни и смерти. Это, бесспорно, ответственный этап жизни, после которого будет ещё долгий путь. И даже если предположить худший вариант развития событий – провал экзамена, важно понять, что это не горький «финал», после которого ничего нет. Это лишь часть пути.

У любого ученика есть возможность обратиться за помощью школьного психолога и обсудить сложные моменты при личной встрече. Также важно понимать, что учителя, психологи — это не волшебники, они лишь покажут правильный вектор действия. Само действие – это ответственность учащегося.

Желаем всем школьникам и студентам усердия в учебе и хороших оценок на экзамене!