**Психологическая работа со стрессом перед экзаменом**

            Итак, материал подготовлен, билеты выучены. Теперь важно морально и психологически подготовиться к экзамену. Подготовку можно разделить на два этапа: перед экзаменом и  непосредственно на экзамене.

            В последний день перед экзаменом важно пользоваться следующими правилами.

            1. **Подготовка и сдача** – разные вещи. Если вы всё время перед экзаменом провалялись с учебниками на диване, то контраст со строгим экзаменационным классом будет слишком силён, и это подействует на вас негативно. Поэтому учите билеты, сидя за столом, рассказывайте темы, стоя «у доски» – это приблизит вас к реальной обстановке

            2. **Репетируйте и еще раз репетируйте.** Попробуйте представить себе трудную ситуацию на экзамене и найдите из нее выход. Задайте себе самые трудные вопросы и ответьте на них. Переживите страх провала и подумайте – ну неужели действительно нет выхода? Поплачьте, потоскуйте, позлитесь на себя и других. Переживите свой страх до экзамена.

            3. **Вспомните случай** вашего **успеха.** Как вы вели себя тогда, что говорили, о чем думали, как двигались, как выглядели – проживите эти ситуации.

            4. **Попробуйте аутогенную тренировку.** Сочините для себя формулы, настройтесь в духе «у меня все получится» и повторите перед сном и в течение дня.

            5. **Последние** 12 часов надо готовить не знания, а организм к сдаче экзамена. Лучше всего ничего не делать, а отдыхать, дать возможность уложиться знаниям.

            6. **Избегать** говорить о себе плохо. Отсутствие веры в себя уменьшает производительность труда, суперуверенность, с другой стороны, формирует легкомысленное отношение к подготовке. Главное, быть адекватно уверенным в себе. Хорошо помогает повторение мысле-формул. Например, таких: «Материал трудный, но я подготовлюсь и сдам его хорошо», «Пусть у меня все получится», «Я готов сдавать экзамен», **«Я спокоен, собран, готов к действию»** и т.д.

7. **В последний вечер** перед экзаменом можно посмотреть легкие комедии. Лучше, если уже знакомые. «Тяжелые» в эмоциональном плане фильмы лучше не смотреть, на следующий день предстоит серьезное испытание, поэтому нет смысла перенапрягать нервную систему и отвлекаться от экзамена.

 8. **По этой же причине** следует избегать ссор, скандалов, выяснений отношений и конфликтных ситуаций.

 9. **Выделить один час** на повторение сложных вопросов.

10. **Экзамен,** как многое в жизни – явление преходящее. Если предстоящее событие очень пугает, можно посмотреть  на календарь:  25 число – экзамен, а 26 – всё, его уже нет. Свобода, светлый путь, гора с плеч, забытые слёзы, спокойный сон и громкий, уверенный голос.  Настрой на другое значимое событие, переключение помогает успокоиться. И в самом деле, завтра экзамен, а после него – рыбалка, к примеру, или встреча с друзьями, или футбол. Ведь жизнь не заканчивается с экзаменом.

11. **Спать или не спать** в ночь перед экзаменом? Большинство специалистов советует: спать. На экзамен нужно приходить отдохнувшим. Однако есть люди, которые лучше всего работают ночью. А может быть, не хватило времени на подготовку. В таких ситуациях можно учить ночью, но лучше всего выделить хотя бы 4 часа на сон. Для повышения активности ночью ни в коем случае нельзя пить кофе, это ухудшает работу сердца. Лучше всего пить свежезаваренный зеленый чай.

**Экзамен – спектакль и лотерея одновременно**. Вы уже отрепетировали бурный успех и провал с оглушительным треском, вы проиграли роли ученика и учителя, но всё равно никто не знает наверняка, кому повезёт, а кому нет. Ваша цель – сдать экзамен на «положительную» отметку. И эта отметка часто складывается из двух неравных частей: ваших знаний и вашего умения вести себя на экзамене. Бывает, что в трудной ситуации умение произвести впечатление спасает от неминуемой двойки или тройки.

 Успешной сдаче экзаменов способствуют следование следующим рекомендациям:

* Вы должны выглядеть уверенными в себе. Именно выглядеть, даже в том случае, когда  уверенность не с вами. Уверенный вид действует на экзаменатора однозначно положительно, он заражается вашей уверенностью, и дальше – дело техники, как направить разговор в нужную вам область. Обратите внимание на невербальные жесты – они должны быть уверенными.
* Вовлекайте преподавателя в непринуждённый, свободный диалог, убеждайте, не сдавайтесь, пока вас не припрут к стенке. Ищите выход, меняйте направление мысли, перестраивайте разговор по выгодной для вас схеме – что делать, это жизнь;
* Приходите на экзамен опрятным, в выглаженной одежде, желательно не в джинсах, а в костюме. Одежда должна соответствовать ситуации, настраивать на работу, а не отвлекать от нее. Цветовая гамма должна быть нейтральной. Если вы не очень уверенно себя чувствуете, старайтесь избегать яркой (красной, оранжевой, желтой) одежды. Яркий спектр красок будет привлекать к вам внимание, и вы будете находиться в поле зрения педагога. Кроме того, хорошо, если одежда «счастливая»,

т. е. в ней вы уже переживали ситуацию успеха. В момент волнения она будет давать дополнительный ресурс. Если хочется надеть новую одежду, лучше заранее в ней походить дома. На экзамене надо думать об экзамене, а не о том, как выглядишь.

* Отрепетировав заранее свои выступления, говорите негромко, но четко, ясно и уверенно, улыбайтесь, призывая экзаменатора в помощники, не шепчите и не мямлите, приводя учителя в раздражение. Как правило, преподаватель на экзамене слушает много ответов, от этого тоже устает, и на 5 – 6 ответе больше обращается внимания на то, **как** говорит экзаменующийся, а не на то, **что** он говорит. Будьте уверены, держитесь естественно, говорите своими словами, а не читайте текст по бумаге. Принцип зеркала работает – ваше доброжелательное отношение к преподавателю вызывает у педагога такое же отношение к вам, отражая ваш позитив.
* Продумайте своё поведение, внешний вид и стиль разговора с преподавателем.
* Будьте спокойны и сосредоточены не на своей персоне, а на содержании ответа. Забудьте про обиды на родителей и вообщеотвлекитесь от всего второстепенного
* Утешьтесь тем, что завтра будет уже другой день, без экзамена, а поэтому именно сегодня нужно показать себя во всём блеске ума и хороших манер.
* Возьмите с собой на экзамен конспекты. Они дают ощущение защищенности.
* По дороге на экзамен (если вы находитесь в транспорте) можно листать хорошо выученные конспекты. Психологически это дает ощущение уверенности – вот сколько я знаю!.
* Если на экзамен вы добираетесь пешком, лучше выйти заранее и погулять (пойти в школу дальним путем). Прогулка на свежем воздухе успокаивает.
* Использовать техники аутотренинга. В стрессовых  ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность  рационально мыслить  уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить  какую-нибудь конкретную мыслительную задачу.  Например,**вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А»,  посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи,** главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справится, но она требует определенных  мыслительных  усилий.
* Важно не приходить на экзамен задолго до того момента, как заходить. Можно перегореть. Лучше всего приходить за полчаса – час:
* это позволяет «повариться» в ситуации, но не переволноваться от ожидания.
* Использовать техники быстрого восстановления. Например, помогает такое упражнение. Перед тем, как заходить в аудиторию, надо просчитать про себя до 10, топнуть ногой и громко сказать «Ха!». Выполнение этих действий способствует повышению внутренней уверенности.
* Как правило, на устном экзамене всегда есть время на подготовку. Минимум 30 минут. За это время можно успокоиться и подготовить ответ.
* На экзамене важно использовать эффект «приемника», т. е. быть готовым к восприятию всей информации: слышать ответы товарищей – вдруг они отвечают на ваш вопрос, слушать педагога – он может задавать дополнительные вопросы, входящие в ваш ответ. Кроме того, часто дополнительные вопросы повторяются и могут достаться вам, знание этого заранее позволяет избежать неожиданности дополнительного вопроса. Зачастую в экзаменационной аудитории есть карты, схемы, таблицы, методические пособия, которыми можно легально пользоваться.
* Часто, кстати, дополнительные вопросы пугают экзаменующегося. Кажется, что их задают с целью «завалить» на экзамене. На самом деле, чаще всего цель педагога прямо противоположна: помочь вам проявить свои знания.
* Если вообще нет ответа на вопрос, важно хотя бы что-то говорить. Ошибка лучше, чем молчание.
* На экзамен лучше не заходить и не отвечать после тех учащихся, которые очень хорошо отвечают, знают предмет и обладают ораторскими способностями. На фоне великолепного ответа ваш средний ответ, за который не в ситуации сравнения можно получить достаточно хорошую оценку, будет выглядеть более слабым. И ваша оценка будет ниже.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕНИКАМ**

Уважаемые выпускники! Прежде чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

• Вас встретят доброжелательные педагоги,

• Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами,

• На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов. Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия. Следует выделить три основных этапа:

• подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,

• поведение накануне экзамена,

• поведение собственно во время экзамена.

**Подготовка к экзамену**.

· Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

· Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

· Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

· Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

· Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

· Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

· Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

· Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах. Накануне экзамена. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

· В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

· Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене несколько часов. На экзамене. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.

**Помни:** в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все,что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.