### Как снять напряжение перед ЕГЭ? Что делать со стрессами и апатией при подготовке к экзаменам? Как родителям выпускника  оказать своему ребенку правильную помощь? Читаем советы психолога и делаем выводы!

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. **Стресс** при этом – абсолютно **нормальная реакция** организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Итак, первое, что необходимо начать делать уже завтра: прекратить пугать учеников предстоящим ЕГЭ и начать формировать в них твердое убеждение в том, что если очень постараться, то можно получить вполне приличный балл: время для подготовки еще не полностью потеряно. Конечно, не следует «перегибать палку» и внушать школьникам, что ЕГЭ - это легко и просто. Но не нужно и внушать им мысль о полной безнадежности.

*Возможности психологической поддержки выпускнику во время экзаменов вполне реально.*

Уважаемые родители, уместно вспомнить, что тревожность – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Тревожность можно мобилизовать, собраться с мыслями и успешно отвечать на экзаменах.

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно действовать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Ты сможешь справиться с этим заданием».

Небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может послужить способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».

Возможность провала становиться для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Чтобы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется  это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях  к себе, в своей самооценке).

Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, независимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения ("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять, делай то-то").

   Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.

 За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше 2 часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение 2-3 часов.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

Утром рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение.

На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

Чтобы лучше запомнить материал к экзаменам, необходима постоянная *тренировка памяти*. Выделите для этого хотя бы 20–25 минут в день. Учтите, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Понятно, что абсолютно всё запомнить невозможно. Поэтому из потока информации необходимо выбрать наиболее существенное. Следует решать больше задач и выполнять практические упражнения с использованием той информации, которую необходимо запомнить.

Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является наличие интереса к ней. Старайтесь расширять свой кругозор. Чем больше человек знает, тем лучше запоминает. Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции. Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.

Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.

Эффект запоминания зависит от характера информации, и прежде всего от вашей активности и самостоятельности при ее усвоении. Материал следует представлять, воображать, одновременно проверяя качество запоминания. При усвоении понятий необходимо стремиться к собственным формулировкам.

Запоминание становится успешным при наличии запаса знаний, являющихся базовой основой новых знаний. Постижение нового приносит хорошие плоды, когда его можно сравнить со старым прошлым опытом.

Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия. Такое сближение предотвращает забывание. Если полученная информация не используется в течение трех дней, то 70% ее забывается.

Начинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.

Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, представление информации в виде схемы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций. Каждый может изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала.

Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно даже порекомендовать писать шпаргалки в виде краткого, тезисного изложения материала.    Результат запоминания зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от режима деятельности. У некоторых заучивание наиболее продуктивно в вечернее время, у других — утром. Наименее эффективно заучивание днем. Целесообразнее всего запоминать вечером и повторять на следующее утро. Обширный материал лучше делить на небольшие группы.

Запоминание зависит от особенностей темперамента и характера человека. Так, холерики быстро запоминают, но быстро и забывают. А флегматики, наоборот, медленно запоминают, но помнят долго. Лучшие помощники памяти – дисциплинированность и организованность. Запоминание — это труд, и труд нелегкий. Поэтому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания.

Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

**Антистрессовое питание**.

Лучшему запоминанию способствует *морковь.*

От напряжения и усталости хорошее средство – *лук*.

Выносливости способствуют *орехи* (укрепляют нервы.)

*Острый перец, клубника, бананы* помогут снять стресс и улучшат настроение.

От нервозности вас избавит *капуста*.

Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны *черника* или *морская рыба*.

Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это *мясо и рыба*.

Сахар совсем не является средством для повышения работоспособности.

Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: *сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад* и т.д.

Капсулы с *рыбьим жиром* рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом.

Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

Мозг человека составляет всего 2-3% от всей массы человека, 20% калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг. Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

**Упражнения для снятия стресса.**

*Упражнение 1.*

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

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

 2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

 3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

 4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

 5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

 6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

 7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

*Упражнение 2.*

 Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

 1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

 2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

 3. Напрягите и расслабьте икры.

 4. Напрягите и расслабьте колени.

 5. Напрягите и расслабьте бедра.

 6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

 7. Напрягите и расслабьте живот.

 8. Расслабьте спину и плечи.

 9. Расслабьте кисти рук.

 10. Расслабьте предплечья.

 11. Расслабьте шею.

 12. Расслабьте лицевые мышцы.

 13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

*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.

 1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

 2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и исчезает напряжение.

 3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

 4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

 Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

**Упражнения, которые помогают избавиться от волнений.**

 • 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.

 • 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, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

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

 • В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев. Будьте уверены — ваши нервы не подведут в ответственный момент экзаменационного дня.

ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых ещё предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверенны: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Желаем успеха!

О. Ахрамочкина

педагог-психолог

Брянского областного

психологического центра