**СЕКРЕТЫ УСПЕХА:
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОПОМОЩЬ**

**В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

Рекомендации психолога

*Экзамены – это стресс, который может быть мобилизующим (эвстресс) и демобилизующим (дистресс). ЕГЭ – это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, а это повышает его субъективную значимость, следовательно, и уровень тревоги старшеклассников. Высокий уровень тревожности учащихся на экзаменах приводит к дезорганизации и падению эффективности деятельности, к психосоматическому неблагополучию и обострению хронических заболеваний.*

В любой стрессовой ситуации, в том числе и в напряженный экзаменационный период, успешности деятельности способствуют следующие психотехники:

1. Обсуди с самим собой или с родителями, с друзьями или знакомыми возможные проблемные ситуации на экзамене и заранее продумай свои действия. Спроси себя: «Какая реальная опасность таится за этой проблемой, каковы негативные последствия, каков наихудший результат и что в этом случае следует делать?».
2. При возникновении состояния высокого эмоционального напряжения, тревоги, депрессивных симптомов останови себя и спроси: «Выгодно ли мне такое состояние? Насколько полезны и необходимы в данный момент те или иные эмоциональные переживания?». Если ты поймешь, что волноваться выгодно, так как это мобилизует, то можешь продолжать это делать. А если ты осознаешь обратное и скажешь себе, что это невыгодно, то эмоциональные переживания постепенно ослабеют, произойдет отстранение от негатива и эффективность деятельности повысится.
3. Плохо сдав один экзамен, как дистанцироваться от неудачи? Убедившись, что твои мысли, переживания не эффективны - начинай действовать. Как правило, в стрессовом состоянии 80% времени мы посвящаем переживаниям и лишь 20% - исправлению ситуации, а надо бы наоборот. Если это касается экзамена, то стоит сразу взяться за учебник или зайти в Интернет, обратиться за помощью к друзьям, а не предаваться отчаянию и печали.
4. Если деструктивные переживания все же не покидают тебя и результативность деятельности неуклонно снижается, то можно использовать простые способы снятия стрессового напряжения и рассеивания депрессии:
	* умеренные, но регулярные физические упражнения, чтобы повысить выработку эндорфинов, создающих приподнятое настроение;
	* контрастный душ (очень эффективны занятия плаванием);
	* стирка белья, мытье посуды или иная полезная и интересная деятельность, дающая быстрый ощутимый результат;
	* прогулка в тихом месте на природе;
	* танцы под музыку, пение любимых песен;
	* из газетного листа можно сделать маленький комок, вложив в него весь свой негатив, и закинуть подальше; порвать газету на мелкие кусочки, представляя, что уничтожаешь свои страхи, комплексы, переживания, а затем выбросить;
	* можно поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях напряжение копится в мышцах шеи и плечевого пояса;
	* по две минуты в день улыбайся себе в зеркало, тренируя «мышцы счастья».
5. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения, навыки аутогенной тренировки и медитации. Успокаивающее дыхание, при котором выдох в два раза длиннее глубокого вдоха, полезно использовать в случае сильного эмоционального напряжения, чтобы погасить избыточное возбуждение. При мобилизующем дыхании (после полного вдоха дыхание задерживается на несколько секунд и далее следует свободный выдох)преодолевается вялость и сонливость, актуализируются познавательные и волевые процессы, а значит и интеллектуальные. Однако, оптимально-минимальный уровень тревоги на экзамене нужен, а поэтому и не рекомендуется употреблять транквилизаторы, так как они способны оказать негативное влияние на скорость психических реакций и на продуктивность умственной деятельности.

*Всегда, а в экзаменационный период особенно, необходимо заботиться о своем здоровье. В это напряженное время рекомендуется соблюдать режим труда и активного отдыха, спать не менее 9 часов (сон – лучший отдых для нервной системы), правильно и полноценно питаться.*

В стрессовой ситуации происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы проходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Следовательно, *до, во время и после экзамена целесообразно пить минеральную воду, так как в ней содержатся ионы калия и натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Полезно пить зеленый чай или чистую воду. Все остальные напитки с этой точки зрения вредны или бесполезны.*

*Улучшает обменные процессы в клетках головного мозга, тем самым, повышая продуктивность процессов запоминания и воспроизведения информации употребление моркови с растительным маслом; ананаса, лимона, черники и авокадо – источников энергии для кратковременной памяти.*

Положительно влияют на концентрацию и объем внимания креветки, репчатый лук(минимум половина луковицы ежедневно), орехи.

*Снятию стрессового напряжения и удержанию тревоги на мобилизующем уровне способствуют такие продукты, как шоколад, бананы, клубника, орехи, курага, печень, красное мясо, сыр, фасоль, паприка, капуста. Бананы и шоколад содержат серотонин, который эффективно влияет на депрессивную симптоматику и обеспечивает радостное мироощущение.*

**Оптимальный настрой перед экзаменом должен быть примерно таким: «Я сдам экзамен на пятерку (четверку) – это будет великолепно, не получится – это плохо, но не конец света, я знаю, что делать в этом случае!».**

Вырабатывай в себе склонность во всем искать хорошее. Собирай и накапливай в памяти те моменты, когда ты был счастлив или одержал пусть маленькую, но победу, ив моменты жизненных кризисов обращайся к этой «кладовой» за поддержкой и вдохновением.

**Формируй психологическую установку на успех, абсолютную уверенность в том, что цель будет достигнута!**