



Стресс - это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.



**Стрессоустойчивость**— представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.



# Признаки стресса

- Физические (напряжение, дрожь, нервный тик, спазмы...)
- Эмоциональные (беспокойство, гнев, страх...)
- Поведенческие (спешка, злоупотребления...)



# Отвлекайтесь

- *Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.*
- *Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.*
- *Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали. Медленно, не торопясь, мысленно “переберите” все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: “Голубое небо, зеленые деревья, улыбающийся прохожий и т. п.*



# Снижайте значимость событий

*Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.*

*Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:*

- *«не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», и т.п.;*
- *«нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»;*
- *кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.*



# Действуйте

*Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.*

- *наведите порядок дома;*
- *устройте прогулку или быструю ходьбу;*
- *пробежитесь;*
- *побейте мяч, грушу или подушку и т. п.*



# Творите

*Любая творческая работа может исцелять от переживаний:*

- *рисуйте;*
- *танцуйте;*
- *пойте;*
- *лепите;*
- *шейте;*
- *конструируйте и т. п.*



# Выражайте эмоции

*Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих.*

- *изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;*
- *мните, рвите бумагу;*
- *кидайте предметы в мишень на стене;*
- *попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите.*



## Как подготовиться психологически к экзамену

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если трудно справиться с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходите к изучению трудного материала.

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.



# Питание

Питание должно быть 3-4-х разовым, калорийным и богатым витаминами.

*Употребляй:*

- Грецкие орехи, сухофрукты, злаки, семечки
- Молочные продукты
- Рыбу
- Мясо
- Овощи
- Фрукты
- Шоколад горький



# Планирование

В плане на каждый день определите, что именно сегодня необходимо изучить.

Определите в какое время Вы наиболее работоспособны, и в зависимости от этого, загружайте утренние или вечерние часы.



## Как бороться с волнением?

- Прием «лобовой атаки». Подобрать фразу, в которой выражаете свое отношение к экзамену, произносить с чувством, многократно, пока чувство не ослабнет.
- Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, приказным тоном произнесите: «Стоп» или «Спокойно».
- Неоднократно на протяжении дня произносить слова, которые вызывают у Вас тревогу: «экзамен», «билет». Использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.
- Представьте экзамен в воображении, многократно проиграйте модель желательного поведения. Так можно снизить силу переживаний и уровень тревоги.
- Мысленное перевоплощение в человека, который имеет все желательные для вас качества.
- Постараться реагировать безразлично на ситуацию, оценивая ее, анализируя, как просто интересное явление.
- Вспомнив очень тяжелую ситуацию из жизни других людей, можно осознать, что собственные трудности не такие тягостные.
- Можно перед экзаменом успокаивать свою подругу, или друга. Тем самым, Вы сами станете более спокойны.
- «Коллаж». Сделайте сами коллаж из вырезок про успех на экзамене. Повесьте на самое видное место, чтобы как можно больше раз Вы могли осознанно и неосознанно запечатлевать этот образ. Перед экзаменом, представьте, что это Ваш образ.

## Как управлять своими эмоциями?



- В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Поэтому, если загрузить мозг какой-то мыслительной деятельностью, то эмоциональное напряжение уменьшится.
- Старайтесь быть позитивными. Хорошо работает фраза – «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».
- Используйте навыки аутотренинга: можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать спокойную музыку.
- Если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте беспокойство для какого-то творческого дела.
- Хорошо помогает физическая нагрузка: бег, гимнастика, плавание, прогулки на свежем воздухе
- Сделайте что-то для других: - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.
- Нарисуйте свои эмоции: когда мы видим свои чувства - мы можем ими управлять, изменять, дополнять.
- Постарайтесь выговориться. Лучше всего - со специалистом или одним самым близким человеком.
- Примите душ или ванну. Вода помогает снять напряжение.
- Посетите музеи или выставки, посмотрите хороший фильм, прочитайте интересную книгу - восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.

## **...попался вопрос, по которому вы можете сказать совсем немного**

- Не впадайте в панику, а сразу начните записывать все, что слышали по этому поводу
- В процессе написания вы, возможно, сможете вспомнить что-нибудь из пройденного материала

## **...на полуслове забыли о чем говорили**

- Прежде всего, не следует "терять голову"
- Сохраняйте спокойствие, хотя бы внешне
- Повторите последнюю фразу, а потом попробуйте перефразировать свою мысль

## **...вас не слушают**

Не воспринимайте это на свой счет, просто продолжайте свой ответ, как если бы вы этого не заметили

## **... вы оговорились, все стали смеяться**

Посмейтесь вместе со всеми и все...

## **...экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас**

- Отвлекитесь от этого, ни в коем случае не показывайте, что разозлились
- Самое эффективное – сохраните чувство собственного достоинства и держитесь уверенно

## **...вы ошиблись**

- Если вы знаете, как исправить ошибку, сделайте это
- Если вашу ошибку никто не заметил, продолжайте свой ответ без исправлений

## **...вам снизили оценку**

- Не вступайте в спор и не доказывайте
- Обратитесь к экзаменатору: «Простите, спросите меня еще дополнительно»

Один день перед экзаменом оставляется, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом – пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом.

Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. Судорожное наverbatimывание учебного материала не поможет.

Можно представить ситуацию экзамена во всех красках, со всеми чувствами, переживаниями, страшными мыслями, так как хотелось бы, чтобы все произошло при успешной сдаче экзамена.

Если очень страшно, можно использовать прием «доведение до абсурда», где представляются все самые страшные и невыносимые подробности и ужасающие последствия. Такое предельное усиление страха приводит человека к мысли, что бояться, в сущности, нечего.

Перед экзаменом важно как следует выспаться! Перед сном хорошо совершить прогулку.

Утром, перед экзаменом не вредно просто перелистать учебник.



## Предэкзаменационный рацион

Сон накануне экзамена будет **крепким и поможет максимально восстановить силы**, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты. **Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие сложные углеводы (макароны, рис, овсяная каша), и избегать блюда с высоким содержанием белка.**

Ужин накануне экзамена может состоять из овощного салата или рагу с птицей или рыбой. Способствуют сну также йогурт с крекерами, бутерброд с сыром, фрукты. Снотворное действие на организм оказывает молоко.

**За 30-40 минут до сна** полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему.

**Не следует употреблять** на ночь мясо, колбасу и сосиски, консервированные продукты, картофель, квашеную капусту, помидоры, баклажаны, а также острые блюда и продукты с высоким содержанием сахара, так как они препятствуют хорошему сну.