**Як заспокоїтись під час іспитів? Які можна використати методики?**

**Іспити** - це стрес для усіх без вийнятку школярів, для відмінників та двієчників. Як правило, його переживають і під час підготовки до іспиту, і під час складання.

Стрес під час іспитів - явище тимчасове. Крім того, іспити припадають на весну і початок літа, а організм і так втомлений, відчуває авітаміноз.

Зазвичай після отримання такої бажаної оцінки, все стає на свої місця. Утім для дитячого організму тривале перебування у такому стані може негативно позначитися на здоров'ї.

За статистикою старшокласник витрачає на підготовку до уроків від 2 до 6 годин на добу. Враховуючи час, який він проводить на шкільних уроках – навчальне навантаження старшокласника складає 53-67% його активної життєдіяльності. Таким чином, неважко зробити висновок, що під час навчального року учень перебуває у постійному стресовому стані при сильному психічному та фізичному напруженні.

Стрес може проявитися у втраті апетиту, безсонні, підвищеному хвилюванні, роздратованості чи неорганізованості.

Для того, щоб уникнути всіх вище наведених проявів рекомендується постійно займатись збереженням психічного та фізичного здоров’я. Для цього необхідно навчатись володіти собою у критичних ситуаціях, розуміти та вміти корегувати свій емоційний стан, який впливає на самопочуття та поведінку, вміти звільнятись від негативних емоцій. Більшість з нас постійно перебуває в стані напруги через нагромадження в організмі стресорних гормонів, які викликають не тільки внутрішнє, але і м'язове напруження і, крім того, спазми та звуження судин.

Установлено, що перед входом в аудиторію, де проходить іспит, в учня зростає частота серцевих скорочень та артеріальний тиск. Ці показники нагадують ті, що бувають у спортсмена перед стартом. Але якщо спортсмен їх знижує за рахунок м’язової напруги, то в учнів такого розслаблення немає. Це призводить до різкого зниження працездатності, впливає на процеси мислення, пам’яті, уваги.

Перш за все, до іспиту потрібно готуватися завчасно. Залишені на останню ніч справи, нічого доброго не принесуть. Навпаки, виникатиме хвилювання, що не встигли все вивчити. Під час підготовки потрібно робити перерви, перемикатися на інші види діяльності. Відволікатися на щось стороннє не варто. Краще у цей час уникнути вживання кави і чаю. Ці напої стимулюють і виснажують нервову систему. Важливо дотримуватися режиму дня. Лягати вчасно спати, добре і регулярно харчуватися.

Перед іспитом важливо гарно відпочити і добре поспати. Перед сном можна прийняти заспокійливу теплу ванну. У день іспиту варто налаштуватися на позитив. У деталях уявити, як ви успішно і легко складете іспит.

Релаксація – стан спокою і розслаблення, що виникає в результаті зняття напруги після сильних переживань або фізичних зусиль.

Прийоми релаксації засновані на більш-менш свідомому розслабленні м'язів. Адже людина - єдине ціле: ЇЇ психічне напруження веде до підвищення м'язової напруги. Звідси справедливе і зворотне твердження. Якщо нам вдається знизити м'язову напругу, разом з нею знижується і нервове напруження. Далі наведено ряд порад та релаксаційних методик, які допоможуть контролювати свій стан не лише під час езаменаційної сесії а й в інших стресових ситуаціях.

**Поради, які важливо пам’ятати при підготовці до іспитів**

1. Під час підготовки до іспитів застосовуйте техніки та правила ефективного запам’ятовування.
2. Повторювати можна вранці “на свіжу голову” лише основне. (“зубрити” ввечері не рекомендується).
3. Під час підготовки робіть релаксаційні вправи, наведені нижче.
4. Вранці перед іспитом зробіть зарядку, прийміть контрасний душ, гарно поснідайте.
5. Якщо перед входом до аудиторії ви сильно нервуєтесь знайдіть можливість змочити холодною водою зап’ястя, скроні, внутрішній бік ліктьового суглобу (місця, де близько до поверхні шкіри проходять артерії та вени). А також, випийте склянку звичайної води або іншого напою, який потрібно принести з собою на іспит. Зробіть дихальні вправи на розслаблення (вдихнути на рахунок 1-2-3; трохи затамувати подих; видихнути повільніше на рахунок 1-2-3-4-5-6; повторити 3-4 рази).
6. Постійно посміхайтесь, відчувайте внутрішню впевненість у власних силах та знаннях. Пам’ятайте, ваші вчителі бажають вам найкращого і вони будуть старатись вам допомагати на іспитах. Те на що ви здатні, і що ви знаєте – це “відкрита книга” для ваших вчителів, тому не хвилюйтесь, вони на вашому боці.

Батькам варто пам'ятати, що дитина потребує особливої уваги і підтримки. Не варто тиснути на неї, орієнтувати тільки на високий бал. Якою б не була оцінка, не можна критикувати і сварити дитину. Екзамен варто сприймати як ще одну пригоду в житті. Момент, який має чогось навчити. Не варто до нього ставитися як до трагедії чи кінця світу.