**Как сдать экзамены и остаться здоровым?**

Психологическая подготовка к экзаменам.

Сознательная жизнь человека начинается с обучения. Именно в процессе учёбы он получает свои первые знания, заводит новых знакомых, а также постигает мир. Однако, учёба — это не только веселье и общение со сверстниками, но и ответственность, так как полученные знания подлежат обязательной проверке и оценке. Экзамены – это плановая проверка знаний.

Ответственность при подготовке к экзаменам вызывает серьёзное эмоциональное напряжение, вызывает беспокойство за результат экзамена и страх перед процедурой проведения и экзаменаторами. Длительное состояние эмоционального напряжения может привести к нарушениям психологического здоровья.

Психологическое здоровье – это состояние душевного равновесия. Оно является необходимым условием физического благополучия, хорошей успеваемости, а также последующей успешной социализации. Значение психологического здоровья – это поддержание активного динамического баланса человека и окружающей среды.

**Критерии психологического здоровья:**

• наличие душевных сил, необходимых для нормальной жизнедеятельности;

• способность человека контролировать своё поведение;

• способность ставить цель;

• способность планировать и организовывать свою деятельность;

• наличие гармоничных бесконфликтных отношений с окружающими;

• наличие высокой степени саморегуляции.

Источниками нарушений психологического здоровья является много факторов, таких как умственные и физические перегрузки, неблагоприятный психологический климат в коллективе и в семье, отсутствие эмоционального контакта с родителями и учителями, индивидуальные особенности человека, эмоциональное состояние.

Можно определить своё эмоциональное состояние, воспользовавшись простым тестом, где предлагается выбрать из каждой пары противоположных состояний то, которое преобладает в процессе обучения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Скучно  |  |  | Интересно |
| Волнуюсь |  |  | Спокоен |
| Чувствую бодрость  |  |  | Чувствую усталость |
| Активен  |  |  | Пассивен |
| Радуюсь  |  |  | Огорчаюсь |
| Испытываю душевный подъем  |  |  | Чувствую подавленность |

По результатам ответов выделяются 3 группы. Первая группа – это учащиеся, у которых преобладают ответы из левого столбика, им интересно учиться, они уверены в себе, достигают желаемого результата, получают удовольствие от учебы. Хорошее настроение у них связано с интересом. Вторая группа – это учащиеся, у которых ответов из правого и левого столбиков поровну, их настроение носит переменный характер. Состояние утомления может перейти в радость и активность, хорошее настроение смениться недовольством. Третья группа – это учащиеся, у которых преобладают ответы из правого столбика, они неуверенные в своих силах, что связано с неудачами в процессе учебы. У них преобладает состояние утомления, нет интереса к учебе, хотя на некоторых уроках они активны. Легко догадаться, какой группе учащихся экзамены и другие формы проверки знаний, а так же подготовка к ним, принесут наибольшие трудности.

Выпускники способны помочь себе настроиться на экзамены самостоятельно. Существуют несколько психологических приёмов, которые помогают обрести гармонию, спокойствие и избавиться от плохого настроения?

Приём 1. Потопать ногами. При этом происходит физический выход отрицательной энергии.

Приём 2. Высказать свои чувства. Рассказать кому-нибудь о своем плохом настроении: родственникам, подруге, другу, собаке, кошке, кукле.

Приём 3. Спеть бодрую песенку, сплясать быстрый танец.

Приём 4. Надуть страхом (усталостью, обидой, злостью) шарик. Надуть шарик, завязать и бросить его в мусорный контейнер или в воздух - с ним ваше плохое настроение улетит далеко.

Приём 5. Медитативно - релаксационные упражнения. Для моделирования настроения можно использовать технологи музыкотерапии и цветотерапии. Так же пение, особенно хоровое, совместное - верный показатель духовного здоровья. Хоровое пение является мощным средством балансировки нервной системы и психики. Общение с животными тоже помогает снять нервное напряжение.

Приём 6 «Я вижу, я слышу, я чувствую». Написать три предложения о том, что видишь; три предложения о том, что слышишь, три предложения о том, что чувствуешь.

Приём 7. Упражнения на релаксацию используются как экспресс-прием расслабления:

* Дыхание по схеме 4+4+4 (на 4 счёта - вдох, на 4 счёта - задержка дыхания, на 4 счёта – выдох). Повторить приём три раза.
* 10 глубоких вдохов и выдохов в соотношении (на 1 счёт - вдох; на 4 счёта - задержка дыхания; на 2 счёта - выдох).
* Упражнение «Сожми кулачок». Представьте, что вы держите в руках что-то ценное, а кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулак крепче и крепче. Кисти начинают дрожать, но вот обидчик ушел, и вы разжимаете кулаки. Пальцы рук расслаблены.
* Упражнение «Руки за спиной». Сложить руки в «замок» за спиной, напрячь руки и спину, потянуться, расслабить плечи и руки, сбросить напряжение с кистей. Во время потягивания и расслабления в организм выбрасывается эндорфин - гормон счастья, так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах.

Приём 8. Помни про чувство юмора. Смех – это лучший доктор. Очень полезно читать, слушать придумывать весёлые истории о причине своего беспокойства, например об экзаменах. Предлагаю прочитать несколько смешных историй и высказываний об экзаменах, а потом придумать свои и поделиться ими с друзьями, например на своей страничке в социальной сети.

* Как правило, человек перед экзаменом знает предмет на два, надеется на три, сдает на четыре... И удивляется, почему не пять?
* - Ты какие-нибудь другие способы подготовки к экзаменам помимо молитвы знаешь?

- Да, знаю: гадания, заговоры...

* Перед началом экзамена преподаватель:

- Вы не волнуйтесь, положительную оценку все получат.

- А положительная - это какая?

- Больше нуля!

* Ночь перед экзаменом как ночь перед рождеством. Ты не спишь и надеешься на чудо.
* - Kак продвигается подготовка к экзамену?

- Hу, я уже выбрала туфли, в которых на него пойду

* - Ты к экзамену готова?

- Да, ручку чёрную купила.

* Удивительная вещь экзамен! Одних удивляют вопросы, других - ответы...
* Завтра экзамен, а я ничего не знаю. Надо хоть ногти накрасить, что-ли…
* К экзамену подготовлена: материалы распечатала, шпоры есть.., и на всякий случай еще выучила.

Литература:

1. Иванова Н. Л., Луканина М. Ф., Однорапова Е. Ю. Стресс и тревога: профилактика, диагностика, коррекция. Сборник методических рекомендаций для специалистов социальных учреждений. Ярославль 2005
2. Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьников. Практическое пособие М., 2008
3. Психология, словарь. М.,1991.

Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в услови