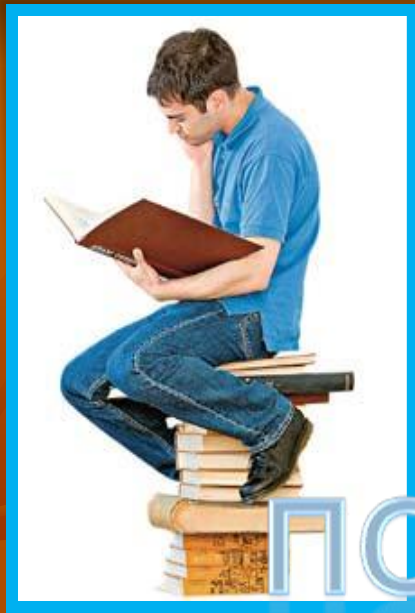


МОУ СОШ № 1



«КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКАМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?»

Экзамены: единственная возможность знать хоть что-то хотя бы несколько дней.

Жорж Элгози

Педагог-психолог
Красноштанова О.В.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены.

Экзамен - самый ответственный период жизни каждого старшеклассника.

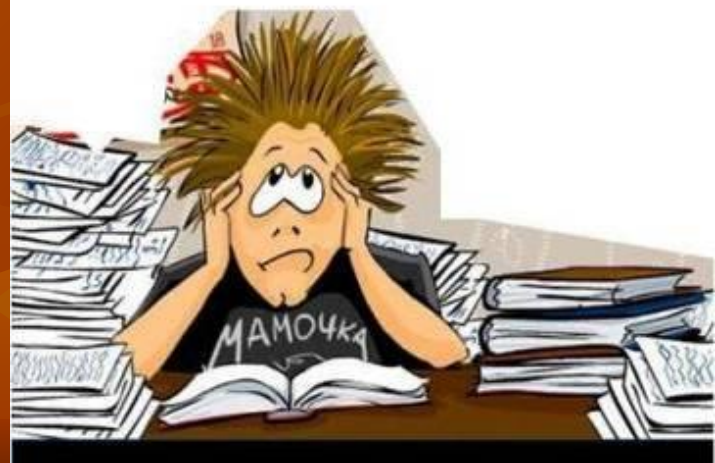
Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого учащегося.

База знаний

Подготовка, тренировка

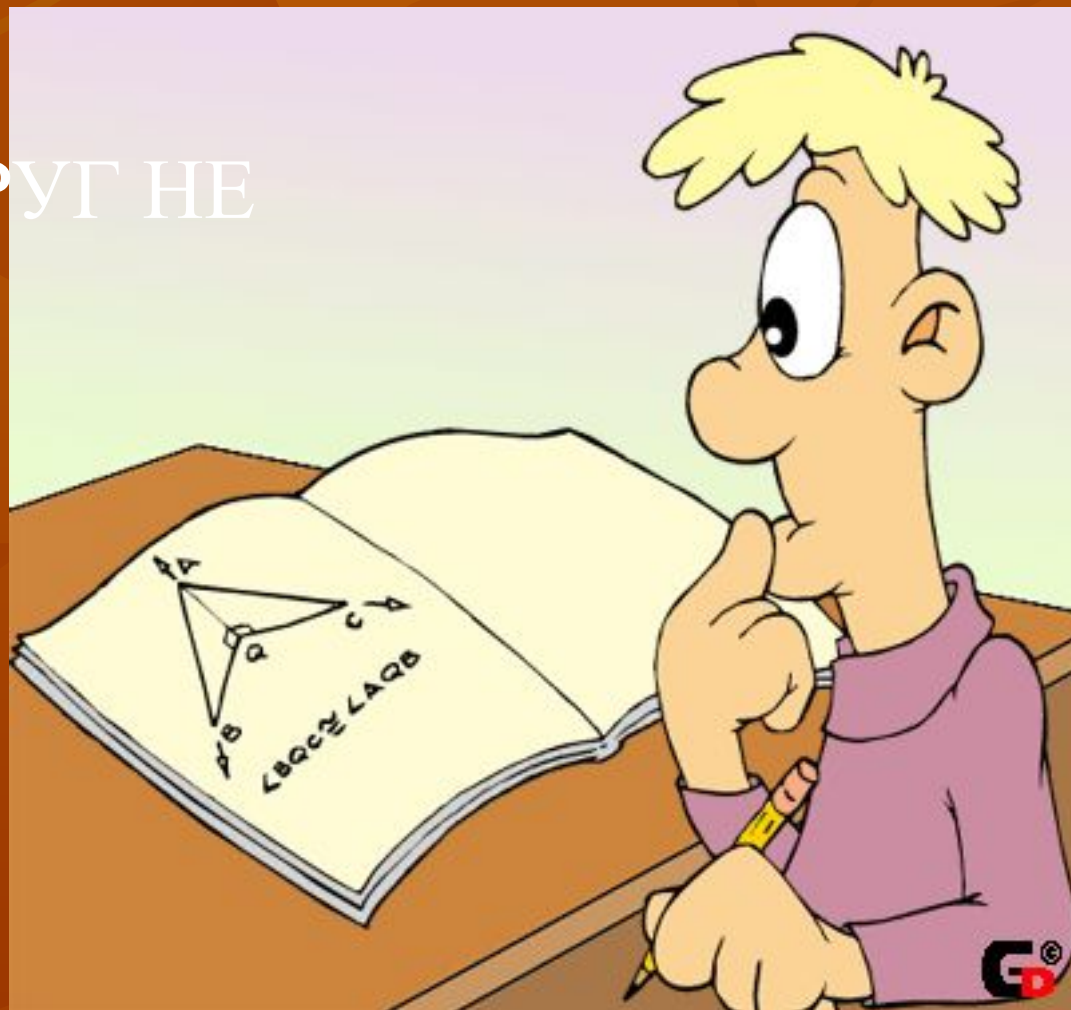
Психологическая готовность

ЕГЭ



Что создает волнение перед экзаменом?

- 1. СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
- 2. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ.
- 3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.

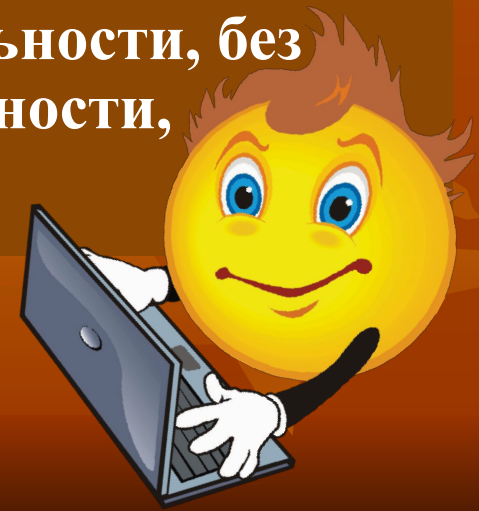


Что такое стресс?

- **Стресс (от англ. stress — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.**

Стрессоустойчивость

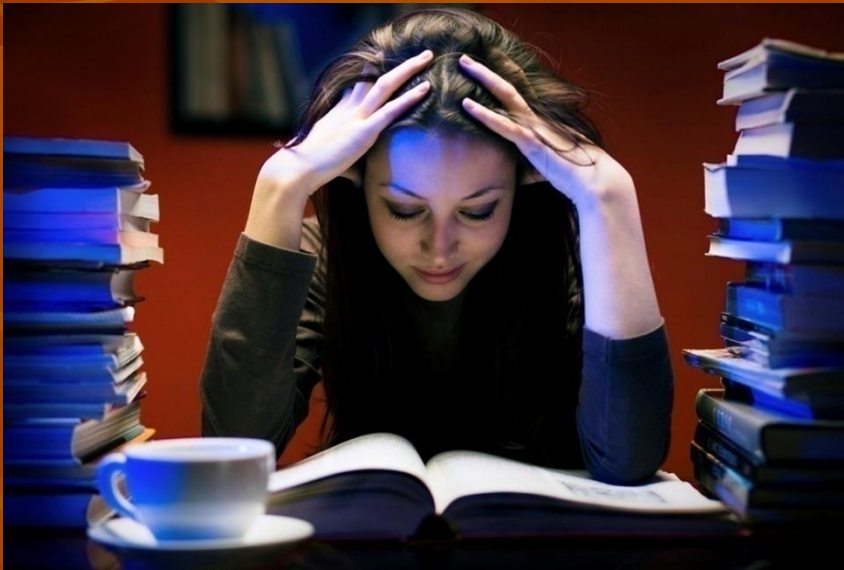
- Стрессоустойчивость – это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.
- Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.



Экзаменационный стресс

Причины:

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания



Симптомы экзаменационного стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- усиление кожной сыпи
- головные боли
- тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- чувство общего недомогания
- растерянность
- паника
- страх
- неуверенность
- тревога
- депрессия
- подавленность
- раздражительность



Симптомы экзаменационного стресса

КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:

- *чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете*
- *неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)*
- *воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене*
- *кошмарные сновидения*
- *ухудшение памяти*
- *снижение способности к концентрации внимания, рассеянность*

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- *стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену*
- *избегание любых напоминаний об экзаменах*
- *уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период*
- *вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах*
- *увеличение употребления кофеина и алкоголя*
- *ухудшение сна*
- *ухудшение аппетита*

Средства защиты от стрессов



- Противострессовое дыхание
- Релаксация
- Рациональное восприятие окружающей обстановки
- Смена обстановки, отвлечься ...
- Локальная концентрация

«Ступени к успеху»

1. Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.



Развивай уверенность в успехе дела, за которое взялся.

2. Не бойся! Трус обречен на поражение.

3. Трудись! Другого пути к успеху нет.

4. Думай! Думай до поступка, думай, совершая поступок, думай после поступка.

Приемы

1. Ароматерапия, магия запаха
2. Внутренний диалог
3. Настрой на удачу
4. Глоток воды
5. Левое и правое полушарие
6. Зевота?!
7. Дыхательная гимнастика
8. Продукты питания

- Подготовь место для занятий
- Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета
- Составь план занятий. Для начала определите: кто вы — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы
- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов
 - Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй вместе с ребенком картину победы, успеха
 - Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы



При переутомлении можно использовать аромат:

Герани



Лимона



Лаванды



Мяты



При депрессивных состояниях можно использовать аромат:

Лаванды



Пихты



Розы



Шалфея



При раздражении можно использовать аромат:

Кипариса



Можжевельника



Мелисы



Внутренний диалог

Иозеф Вульп

«Лесенка» ситуаций, вызывающих страх.

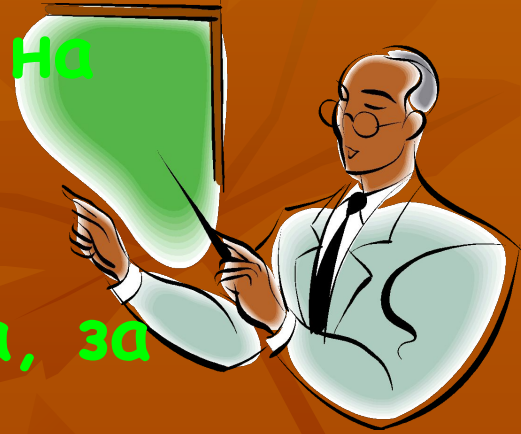
Например:

1. Встать утром, вещи?
2. Выслушать мамины указания.
3. Покушать...
4. Дорога до школы.
5. Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
6. Поездка на место проведения экзамена.
7. Видим школу...
8. Регистрация. Паспорт.
9. Рассаживание по местам.
10. Получение тестовых бланков.
11. Заполнение бланков — титульных листов.
12. Читаем задания.
13. Решение заданий...
14. Утомление, нужна концентрация.
15. Продолжаем.
16. Все готово. Я сделал. Встаю и выхожу.



«Ступени к успеху»

1. Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.



Развивай уверенность в успехе дела, за которое взялся.

2. Не бойся! Трус обречен на поражение.

3. Трудись! Другого пути к успеху нет.

4. Думай! Думай до поступка, думай, совершая поступок, думай после поступка.



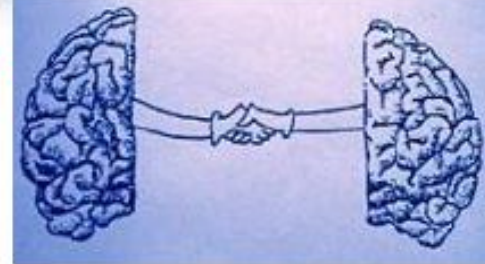
Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды



- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.
- В антистрессовых целях воду пьют **за 20 минут до** или **через 30 минут после** еды.
- **Лучше всего подходит минеральная вода**, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.
- Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.
- Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.



Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария



- В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.
- Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной.
- Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

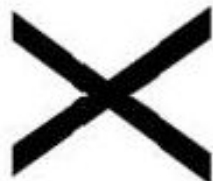
Это упражнение можно использовать при подготовке к экзаменам

- Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом.
- Имитируем ходьбу на месте, поднимая колени чуть выше, чем обычно.
- **Можно сделать это сидя**, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку.
- Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.
- **Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.**



Вариант упражнения «перекрестный шаг» в ситуации экзамена

- Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.
- Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.



Зевота – зарядка для мозга!



- Это мнение основано на растущем числе исследований, обнаруживающих тот факт, что **зевота повышает эффективность работы ума.**
- Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу.
- Когда вы зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга.
- Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.
- **Как правильно зевать?** Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.



Поможет дыхательная гимнастика!

- **Успокаивающее дыхание** – выдох в два раза длиннее вдоха.
- **Мобилизующее дыхание** – вдох в два раза длиннее выдоха.



В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут



Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **МОРКОВЬ** - особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.



Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **АНАНАС** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.



Продукты, улучшающие **ВНИМАНИЕ**

- **ЛУК РЕПЧАТЫЙ** помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум 1/2 луковицы ежедневно.



Продукты, улучшающие ВНИМАНИЕ

- **ОРЕХИ** особенно хороши, если Вам предстоит умственный "марафон" (доклады, конференции, концерты).

Укрепляют нервную систему,
стимулируют деятельность мозга.



Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки



- **КАПУСТА** – снимает
нервозность



- **ЛИМОН** – освежает мысли и
облегчает восприятие
информации.



- **ЧЕРНИКА** – способствует
кровообращению мозга.

ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ



- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гормона счастья»-эндорфина.



- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.



- **БАНАНЫ** содержат серотонин –вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

Способы снятия нервно- психического напряжения



Контрастный душ



Смотреть на
горящую свечу



Музыка



Мытье посуды



Активный отдых

*Благодарим
всех за внимание.*

