

Стресс перед экзаменами.

Как с ним бороться.



Что такое стресс?

Стресс — 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.



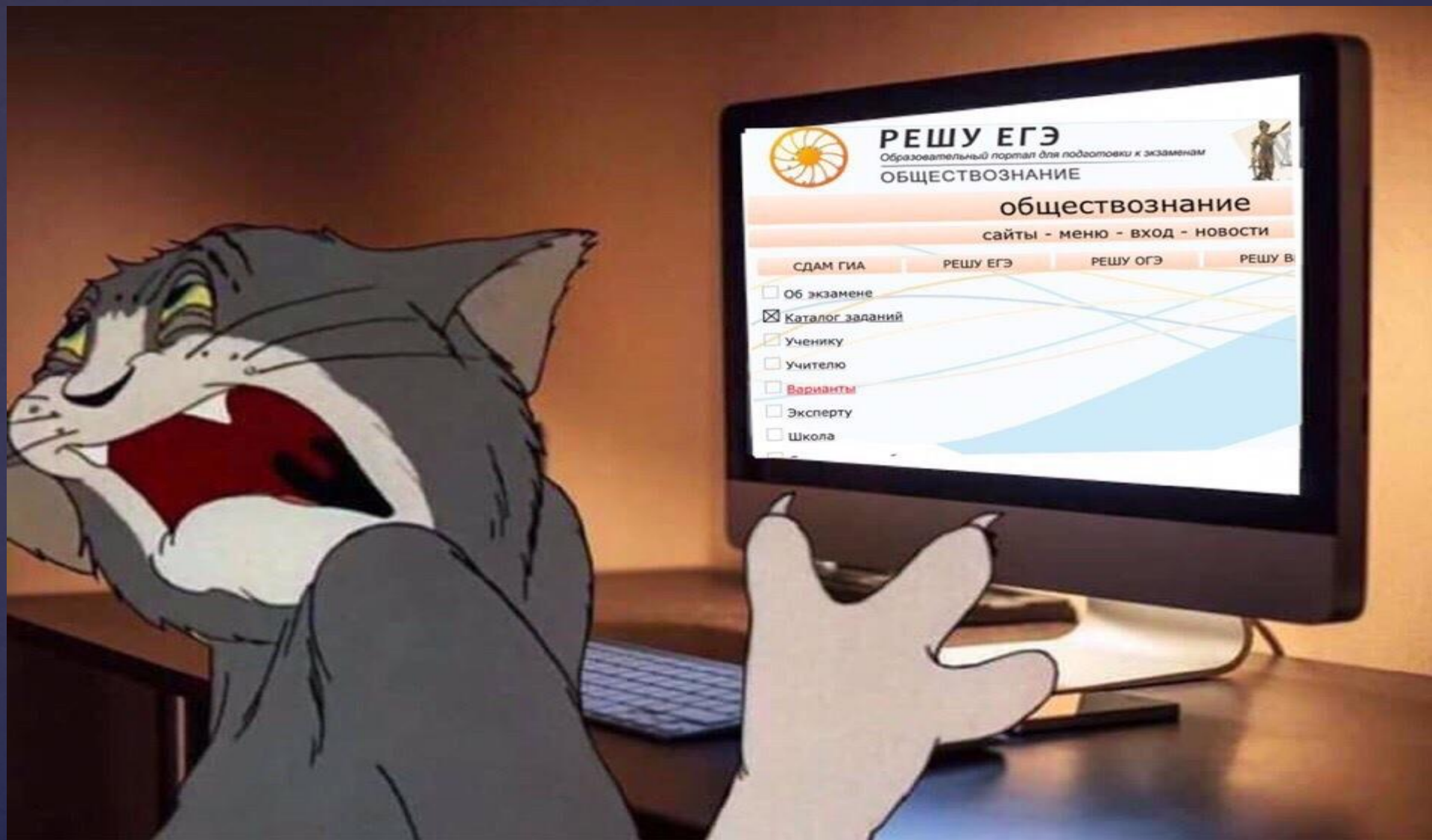
Какие страхи чаще всего вызывает ЕГЭ?

1. Боюсь, что не наберу нужного количества баллов и не поступлю туда, куда хочу.

Даже если вы не получите нужного количества баллов, у вас всё равно есть альтернатива — поступить в другой вуз на другой факультет и потом через год попробовать перевестись туда, куда вы хотели. Или вдруг вам понравится там, куда вы смогли поступить.

Такой список реальных действий по исправлению ситуации не совсем ожидаемого финала экзамена поможет вам подготовить себя к более низкому результату, принять его и спокойно наметить пути и задачи на будущее, что делать и как поступить.

Такой приём однозначно снимет с экзамена ярлык «определяет всё моё дальнейшее будущее и судьбу», естественно понижая тревогу до приемлемого уровня, с которым уже можно идти на покорение всего лишь одной из своих многочисленных высот в жизни.



2. Боюсь недовольства или разочарования со стороны родителей.

Это тоже не конец света, с ними, можно поговорить как до, так и после экзамена. Разговор до: сказать, что вам нужна их поддержка, а не осуждение, что они вам дороги и вы боитесь их расстроить (такое признание в любви разоружит любого из скалы сделанного родителя).

Разговор после: показать им, что вы настроены решительно, что экзамен не сломал вас и что вы будете идти дальше вперёд и стараться добиться поставленных целей. Родители любят вас, их досада и разочарование вызваны по большей части беспокойством о вас и желанием, чтобы у вас в жизни всё получилось.

У всех нормальных людей, в том числе и у ваших родителей, были свои неудачи и промахи, и они справились. Справитесь и вы, для этого только нужно своими действиями помочь родителям продолжать верить в вас: не расслабляться, падая жертвой несправедливых обстоятельств, а продолжать учиться, работать над собой.

И запомни сын, всегда
бери деньги за то, в
чем ты хорош



EXAMIS

ошибусь в первой
части

100р



3.Боюсь, что что-то забуду или не смогу решить какую-то особо сложную задачу,не выдержу напряжения, наступит паника, и я всё завалю.

Вспомните, что у вас уже точно есть какие-то личные победы, успехи, хорошие результаты. Восстановите в памяти весь ваш удачный опыт и опирайтесь на него как на то, что это уже сделали вы, а не кто-то другой! Именно вы смогли это сделать! Это называется самоподдержка.

Цените и хвалите себя за свои удачи и опирайтесь на ваш бесценный прошлый опыт: «Раз тогда смог (ла), то и сейчас есть шанс!» Доверие к собственному мозгу, который во многом неконтролируем нами, но который может нам вполне себе неплохо помогать, когда нужно!



**- СКОЛЬКО БАЛЛОВ
НАБРАЛ?**

- ГЛАВНОЕ УЧАСТИЕ)))

Как справиться со стрессом перед экзаменом?

1.Надейся на лучшее, готовься тоже к лучшему.

Не надо программировать себя мыслями вроде «какой будет ужас, если я не сдам», «родители будут очень разочарованы», «я так плохо готов, что точно не выйду».

Нужно срочно забыть как страшный сон эти фразы. И начать думать позитивно, потому что всё начинается с наших внутренних установок. Если ты думаешь, что справишься, — так и будет.

Нужно чаще говорить самому себе: «я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится». И обязательно не забывать хвалить себя даже за небольшие успехи (ещё вчера решал только 15 заданий, а сегодня уже могу решить шестнадцатое).

2. Создай образ экзамена.

Чтобы снизить вероятность того, что от волнения забудешь, можно ли делить на ноль, постарайся как можно точнее моделировать ситуацию экзамена.

По шагам мысленно проживай день X: вот ты заходишь в кабинет, садишься за парту, вот открываешь конверт с материалами и так далее.

Чем подробнее будут твои представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день.

3. Здоровое питание и полноценный сон.

Постарайся в стрессовые периоды жизни не употреблять напитков, содержащих кофеин, откажись от быстрых углеводов (булочки, молочный и белый шоколад, печенье, чипсы и прочие прелести оставим на потом).

Попробуй употреблять в пищу больше белков, а вредные сладости замени мёдом и орехами. Память и внимание будут благодарны тебе!

Кстати, для памяти очень полезно есть греческий йогурт, орехи, авокадо, рыбу, чернику и корицу. Так что, изучая очередной конспект, можешь перекусить чем-то из этих продуктов.

Как успокоить себя при стрессе?

1) Правильно дышать.

Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления волнения. Как правило, это учащенное дыхание, легкий озноб и так называемая «медвежья болезнь», заставляющая несчастного учащегося метаться между аудиторией и туалетом.

Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко. Выдох должен в два раза длиннее вдоха.

Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на три счета — вдох, на пять-шесть — выдох.

2) Смех

Смехом тоже можно "ударить" по стрессу. Малазийские ученые установили что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс; улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон.

На протяжении девяти дней 30 учащихся проходили курс смехотерапии перед экзаменами.

Эти занятия включали в себя обучение особым дыхательным приемам, имитирующим смех человека.

По словам учащихся, физически они ощущали себя гораздо лучше, чем обычно.

3)Массаж Организатор

Если возникает ситуация цейтнота, человеку необходимо в короткий срок мобилизовать все свои силы.

Существуют методы быстрой мобилизации ресурсов и восстановления сил, например массаж активных точек.

Некоторые приемы такого массажа:

- массаж мочек ушей;
- надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;
- массаж переносицы и области «третьего глаза».

Советы выпускникам: Как подготовиться к сдаче Экзаменов

Для того чтобы уменьшить стресс необходима правильная подготовка.

Сначала подготовь место для занятий:

- Убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.
- Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Психолог Ольга Сковородкина
(школа №81 г. Краснодар)

**УСПЕХОВ
НА ЭКЗАМЕНЕ!**

