

«Как пережить экзамен?»

/советы и рекомендации/

Успех на экзамене зависит от трех факторов:

- врожденные способности (20%);
- предметные знания (30%);
- владение навыками подготовки и сдачи экзаменов (50%)

Стресс - это хорошо или плохо?

Незначительный стресс не только безвреден, но необходим, потому что взбадривает человеческий организм, делает его более мобильным и активным.



В целом, чрезмерный стресс отрицательно сказывается на здоровье людей, поэтому нежелателен.



Стадии протекания стресса

Тревога

Сопро-
тив-
ление

Истощение

Blank box for notes corresponding to the 'Тревога' stage.

Blank box for notes corresponding to the 'Сопро-
тив-
ление' stage.

Blank box for notes corresponding to the 'Истощение' stage.

несостоя-
тельность
защитных
механизм
об
организма
и
нарастает
нарушени
е
сотласова
ности
жизнени
•
Условиям
предъявля
наступает
юшим
их
повышенн
расcolato
ble
тогда
•
напряжен
нем
ста
систем
физическо
психологич
и
включая
защитн
ble
механи

Как снизить уровень негативных ожиданий и переживаний перед экзаменом?

- **Полезная установка:** Оценка, которая будет получена, зависит от усилий, которые я потрачу на подготовку. Отметка не показатель для внутренней самооценки.
- **Полезная установка:** Я живу сегодняшним днем, а с проблемами буду справляться по мере их поступления.
- **Полезная установка:** Чем больше необычных, незнакомых деталей вы представите, тем больше ощущений, которых вы не испытывали раньше будет в вашем «кинофильме», тем больше шансов, что в реальной ситуации паники не будет. Детали техникума, место соседей по сдаче можно «менять» каждый день.
- **Полезная установка:** Экзамен – это не конец, а лишь очередной кадр кинофильма моей жизни. Я проживаю его творчески и иду дальше.

Способы снижения уровня стресса

Физические способы

1. Дыхательная гимнастика
2. Слегка помассировать кончик мизинца и ладони.
3. Совершать круговые движения орехом или шаром на ладони ближе к мизинцу в течение 3-х минут.
4. Скомкать газету, порвать её на мелкие куски и выбросить.
5. Ударить мягкую сумку или подушку.
6. Поработать ногами: ударить по мячу или побегать.
7. Задействовать все тело: встряхнуть, побегать, сделать активные физические упражнения.
8. Принять ванну, поспать.
9. Смотреть на горящую свечу, огонь или воду.
10. Погулять на природе.
11. Послушать музыку, походить по магазинам, сходить в гости.
12. Выразить свои переживания в художественном образе: рисование, лепка, пение, танец и др.

Способы снижения уровня стресса

Эмоциональные способы:

1. Поплакаться, покричать.
2. Выразить свои чувства словесно (про себя, вслух или письменно).
3. Настроиться на определенное состояние с помощью любимой мелодии, цвета, пейзажа и т.д.
4. Представить, что Ваши волнения – это туго надутый шар. Он распирает вас изнутри. В воображении проткните шар иглой – он лопнул, вместе с ним лопнули Ваши переживания и напряжение.
5. Снять напряжение с помощью юмора.

Способы снижения уровня стресса

Интеллектуальные способы:

1. Сосредоточить свои мысли на другом объекте.
2. Использовать формулы-настрои: «Я спокоен», «Я владею ситуацией», «Я уверен, все будет в порядке», «Я ничего не боюсь, я смело и уверенно чувствую себя на экзаменах, в любой обстановке», «Я сначала успокоюсь, и тогда буду знать, что мне делать», «Это не вопрос жизни и смерти», «Я справлюсь с этим».
3. Мысленная тренировка: подумать о том, какие могут возникнуть трудности, как Вы будете себя чувствовать в этот момент, что будете переживать.
4. Сосредоточиться на планировании предстоящей деятельности, разработать алгоритм решения поставленной задачи.

Способы снижения уровня стресса

Духовные способы:

1. Побывать в одиночестве и сосредоточиться на чем-нибудь отвлеченном.
2. Напомнить себе об исключительности человеческой природы.
3. Вообразить себя, другого человека или ситуацию в сиреневом или белом свете
4. Найти положительные стороны в данной ситуации.
5. Выразить благодарность за приобретенный опыт.

Рекомендуемые упражнения на снятие эмоционального напряжения

- **Настройка на определенное эмоциональное состояние** (вспомни то место, где ты был счастлив).
- **Приятное воспоминание** («Поменяй стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и все знаешь и помнишь).
- **«Улыбка»**. (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы).
- **«Спой любимую песню про себя»**. (Пропевание песни или заданий так же положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).
- **«Напиши свое имя головой в воздухе»**. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Упражнение «Мои неудачи»

- Помните об одной вашей неудаче. Безразлично, когда она случилась, недавно или же очень давно. Попробуйте рассказать о ней в оптимистичной манере.

Задача: после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.

"Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле? Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?"



Аутогенная тренировка (3-5 минут)

Это расслабление, субъективно воспринимаемое как комфортное. После принятия удобной позы, включите запись. На фоне спокойной, негромкой мелодии звучат слова, которые приводят к эффекту расслабления:

- Инструкция.** «Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать, подобно облакам в небе.
- Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжелая».
 - Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».
 - Затем снова 5–6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».
 - Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»
 - Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох».



Арома- терапия



Лимон повышает работоспособность, снижает сонливость, вызванную перенапряжением, благоприятно влияет на органы зрения.

Розмарин повышает концентрацию внимания, улучшает память, стимулирует мозговое кровообращение, укрепляет нервную систему и сердце.

Лаванда снижает чувство страха, устраняет нервное возбуждение, расслабляет.

Апельсин помогает при депрессии, повышает концентрацию внимания, снимает состояние страха, неуверенности, нервного напряжения.

Питание

- При стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В (печень говяжья, свиная, куриная, паштет). Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!
- Кофе и крепкий чай не помогут. Перед экзаменами нервная система сама по себе на взводе и повышенное содержание кофеина в организме может привести к самым неприятным последствиям: дрожанию рук, рассеиванию внимания, беспокойству. Так и до нервного срыва недалеко.
- Соки, фрукты, овощные салаты и шоколад (в меру!) не помешают.
- Мозг любит жиры. Это кислоты омега-3. Они находятся в сельди, семге, тунце, макрели.



Выводы

1. Экзамен – не конец жизни.
2. Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней.
3. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.
4. Стресс- норма жизни. Главное - не доводить себя до третьей фазы.

успешной
сдачи

экзаменов!

