

«Как пережить экзамен?»

/советы и рекомендации/

Успех на экзамене зависит от трех факторов:

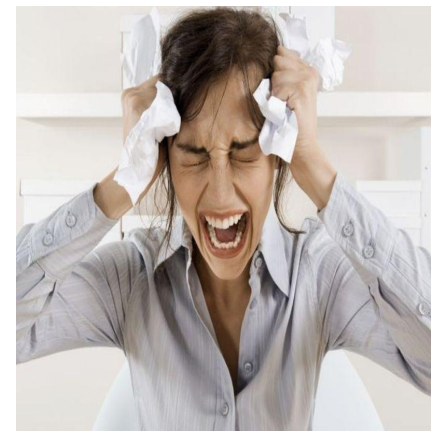
- врожденные способности (20%);
- предметные знания (30%);
- владение навыками подготовки и сдачи экзаменов (50%)

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

Сопротивление

Истощение

Blank box for notes under the 'Тревога' stage.

Blank box for notes under the 'Сопротивление' stage.

Blank box for notes under the 'Истощение' stage.

несостоя
ельность
защитных
механизм
об
организма
и
нарастает
нарушени
е
сотласова
ности
Оление к
жизненным
•
Условиям,
преувла
ноним
повышен
ривание
ТОСОВ
Лезинтер
•
напряжен
нем
СЭС
систем
Фоннон
и
•
Механи
защит
ле
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. Поплакать, 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!

