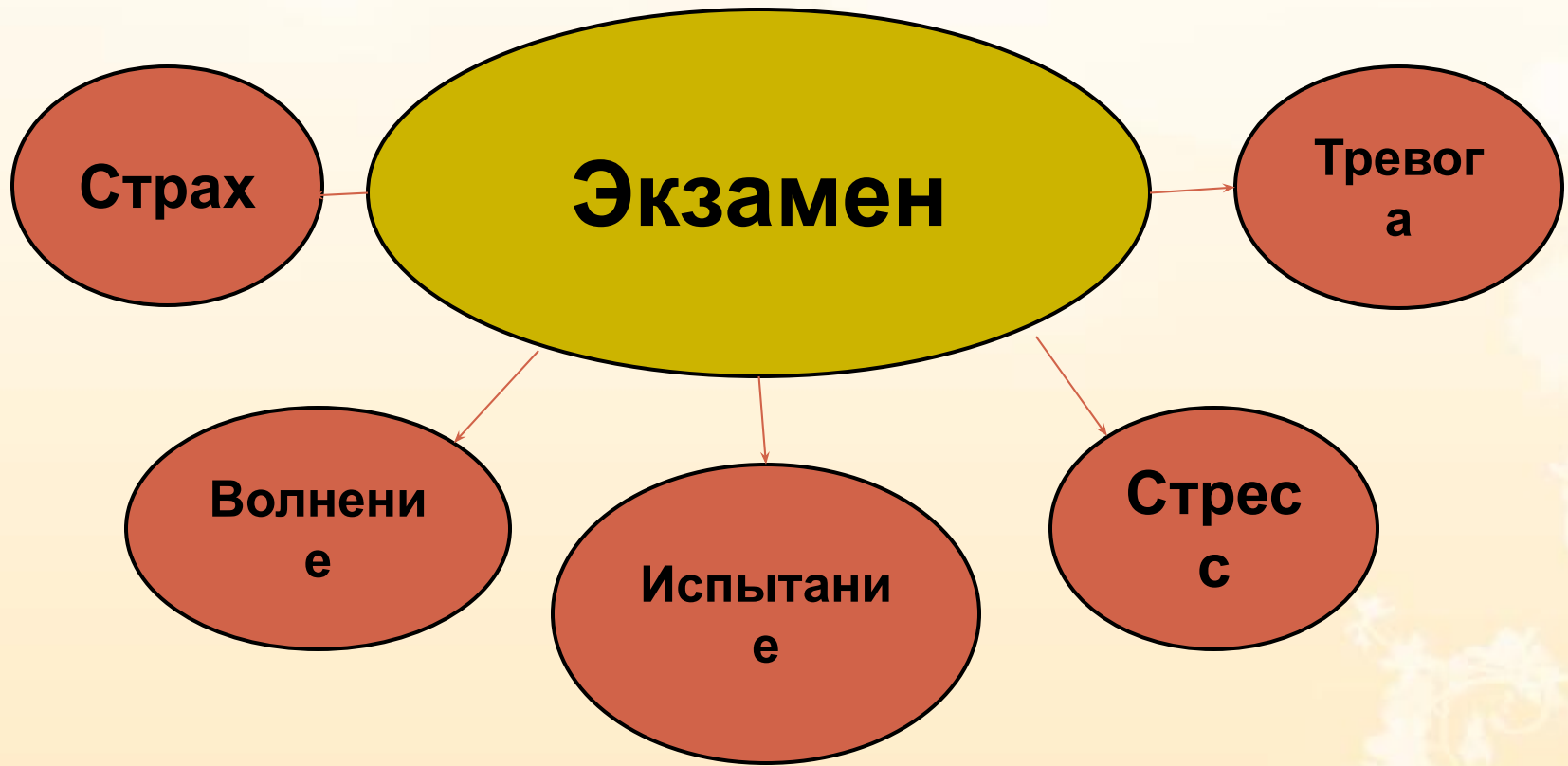


Как преодолеть стресс перед экзаменом?



МБОУ «СОШ им. М.М. Рудченко
с. Перелюб»
Педагог-психолог
Швецова Венера Ильясовна





Страх


Экзамен

Тревога

Волнение

Испытание

Стресс

The background features a warm, golden-yellow color palette. At the top, there is a stylized city skyline with several skyscrapers. Two butterflies are depicted in flight: one is positioned near the top center, and the other is on the right side, near the city. In the bottom right corner, there is a faint, decorative floral pattern consisting of white flowers and green leaves. The overall aesthetic is clean and modern.

Как справиться со стрессом перед экзаменом?

Что такое «стресс»?





Стресс - беспокойство по поводу результатов предстоящих испытаний и реакции организма на это переживание.

Физиологические признаки стресса:

- бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы

Психологические признаки стресса:

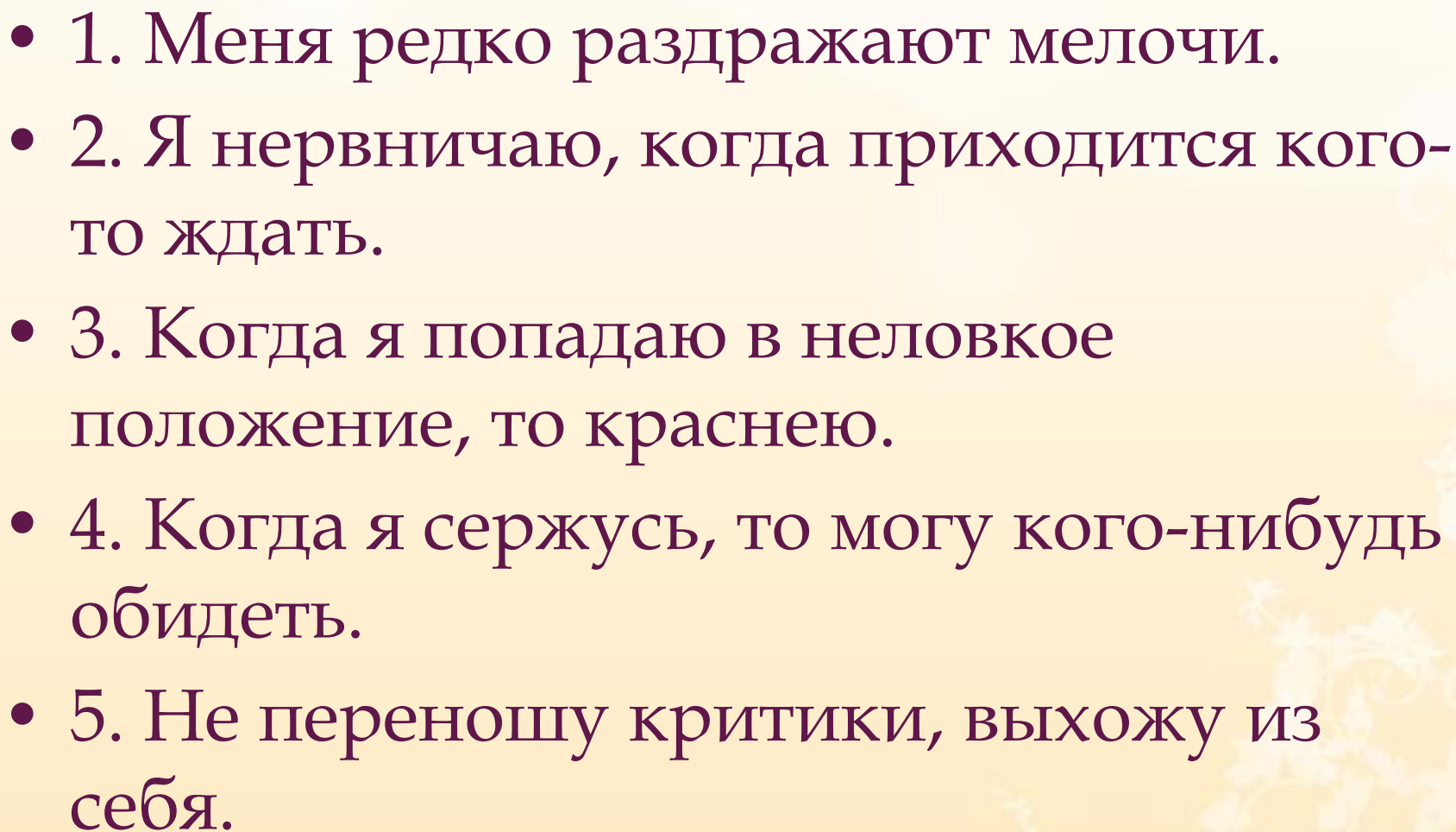
- рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность.

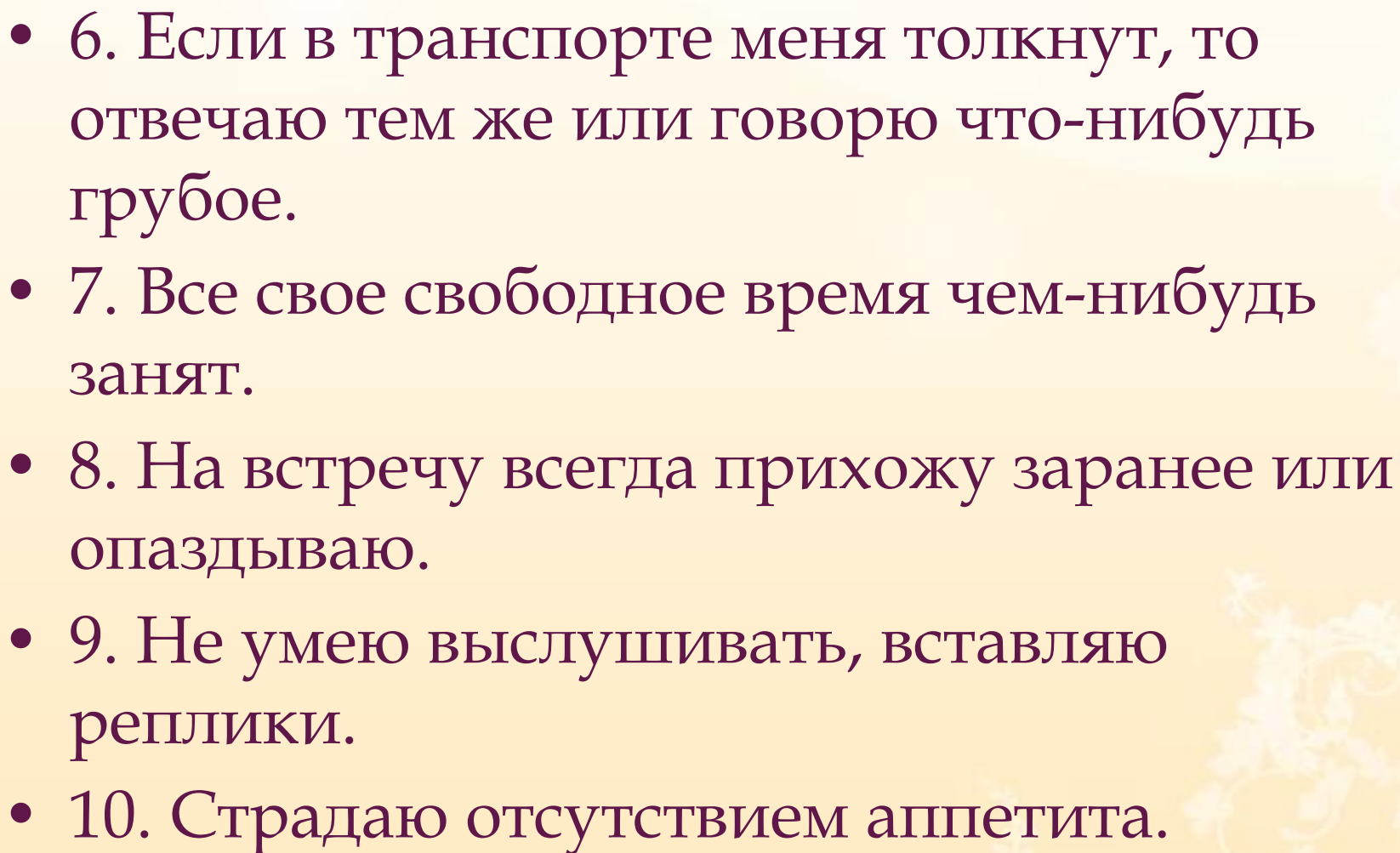
На что влияет стресс?

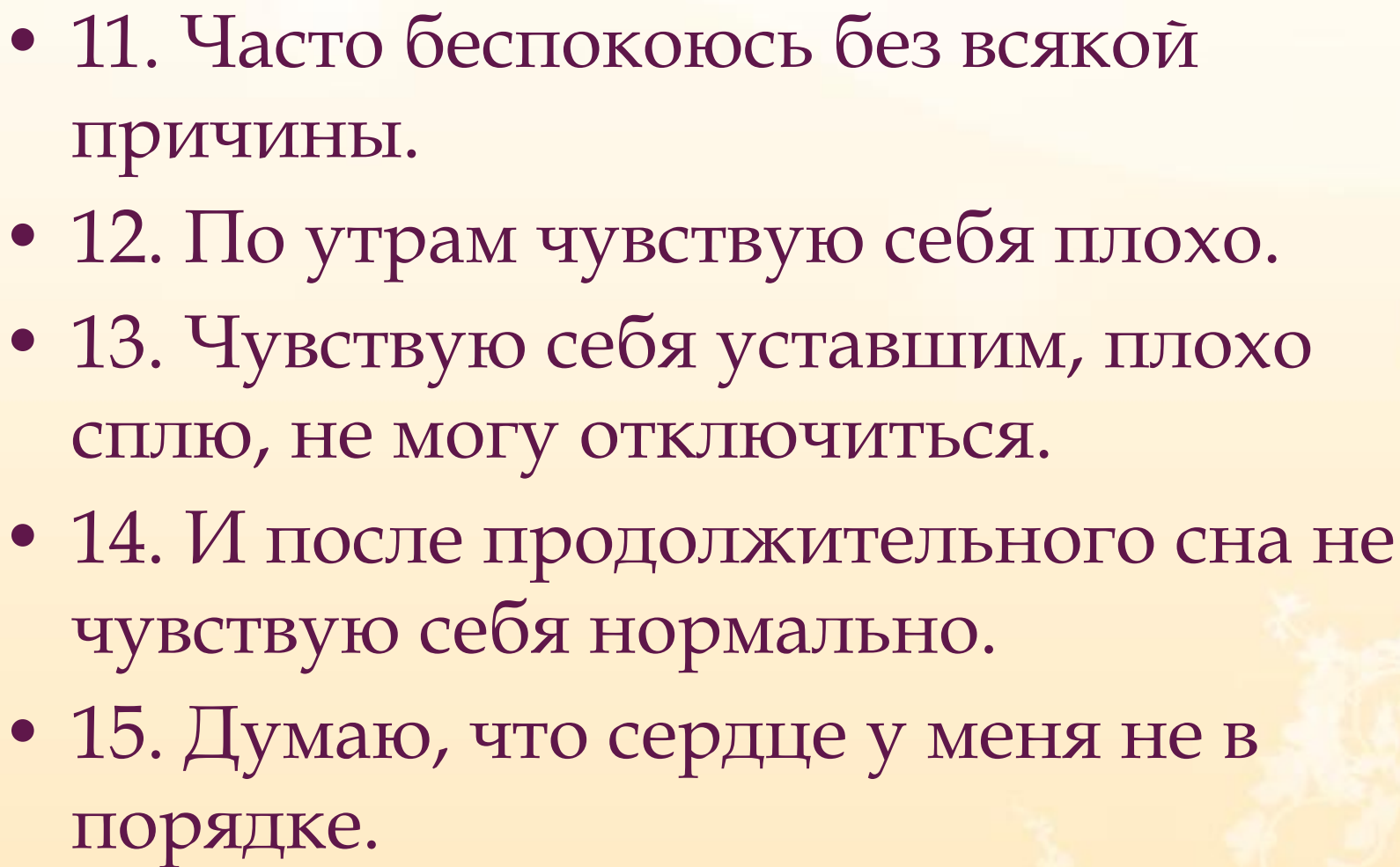
- Стресс приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

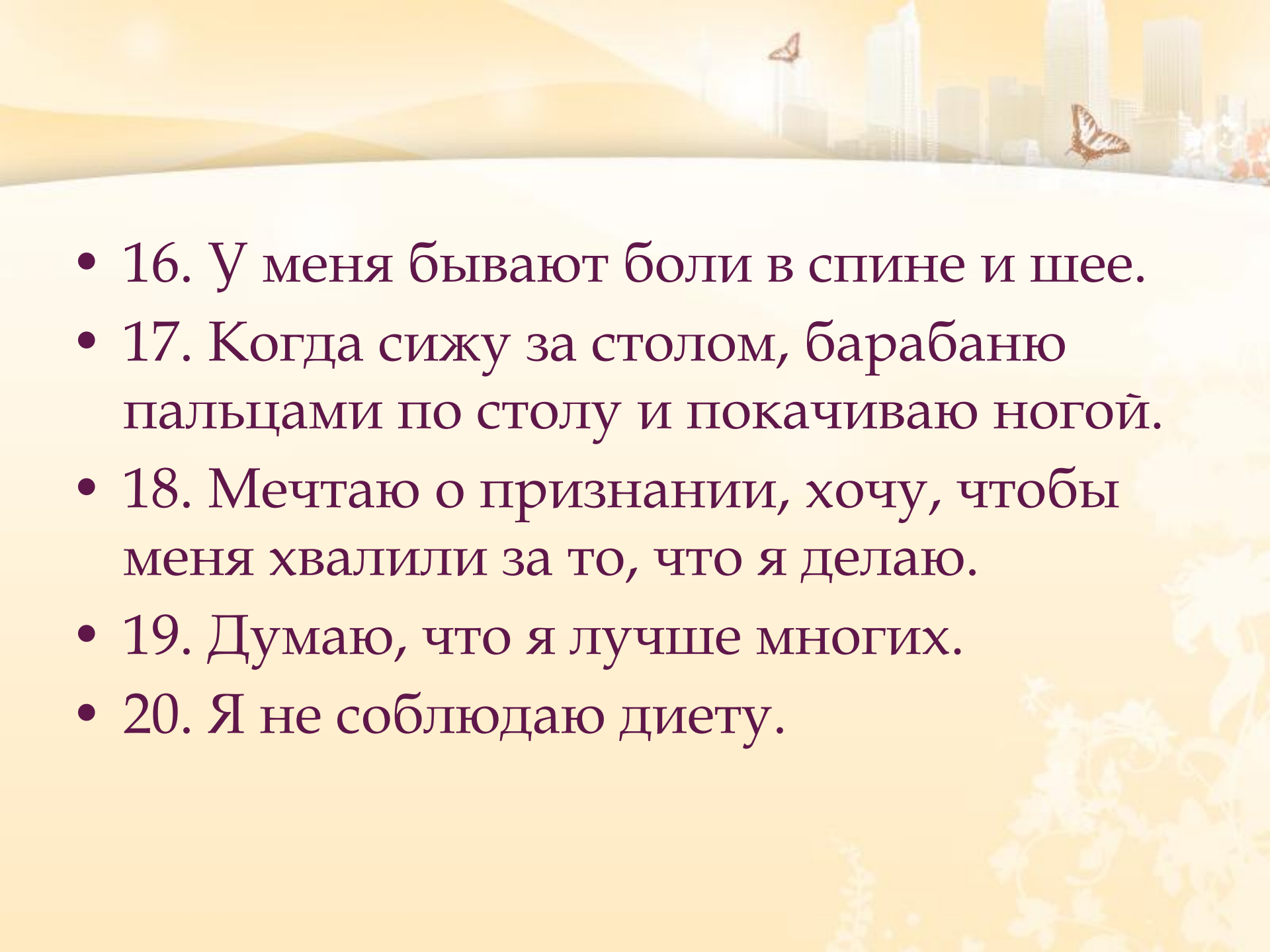
"Стресс-тест"

- — почти никогда (1 балл);
- — редко (2 балла);
- — часто (3 балла);
- — почти всегда (4 балла).

- 
- 1. Меня редко раздражают мелочи.
 - 2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
 - 3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
 - 4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
 - 5. Не переношу критики, выхожу из себя.

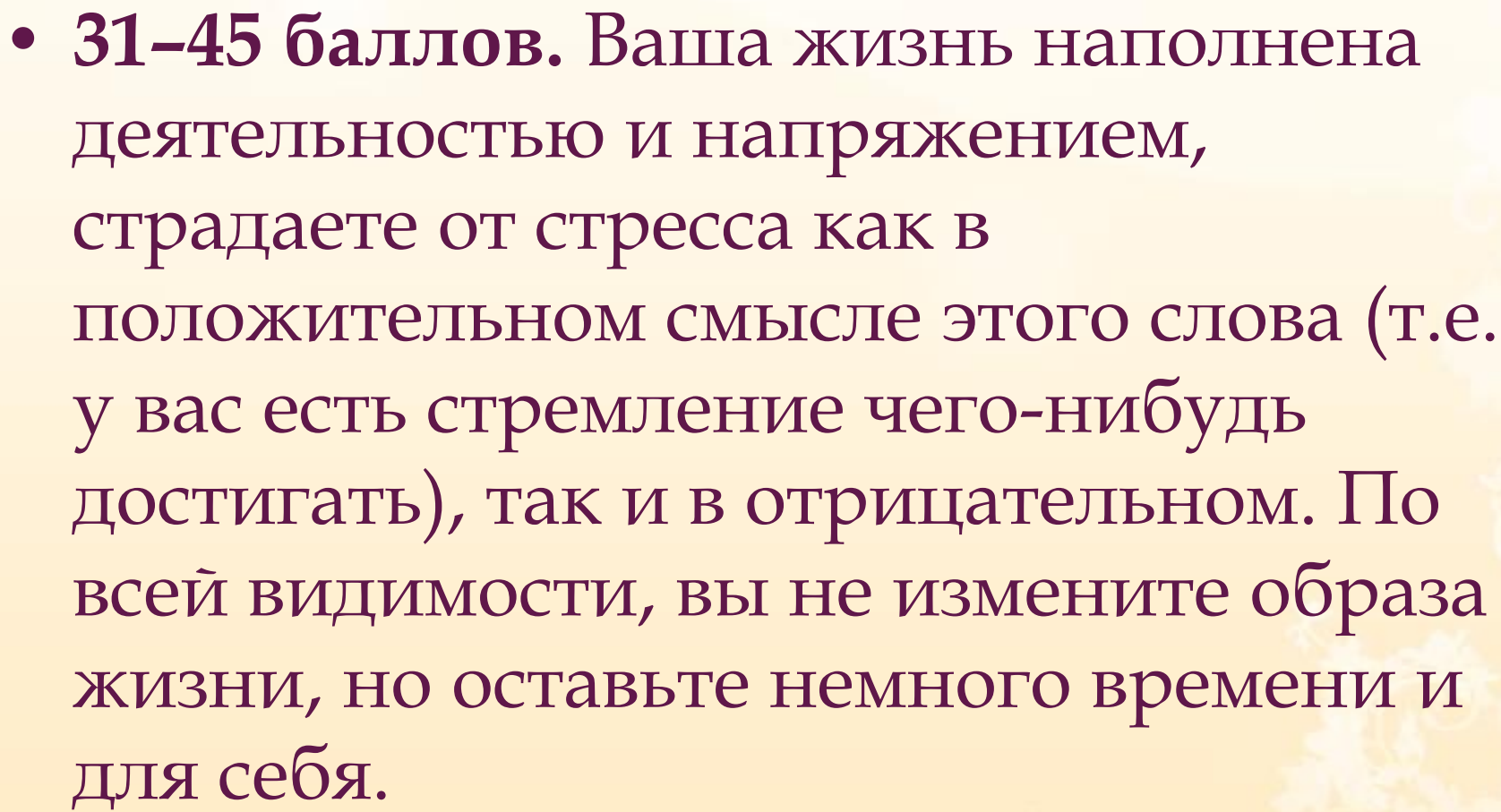
- 
- 6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
 - 7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
 - 8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
 - 9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
 - 10. Страдаю отсутствием аппетита.

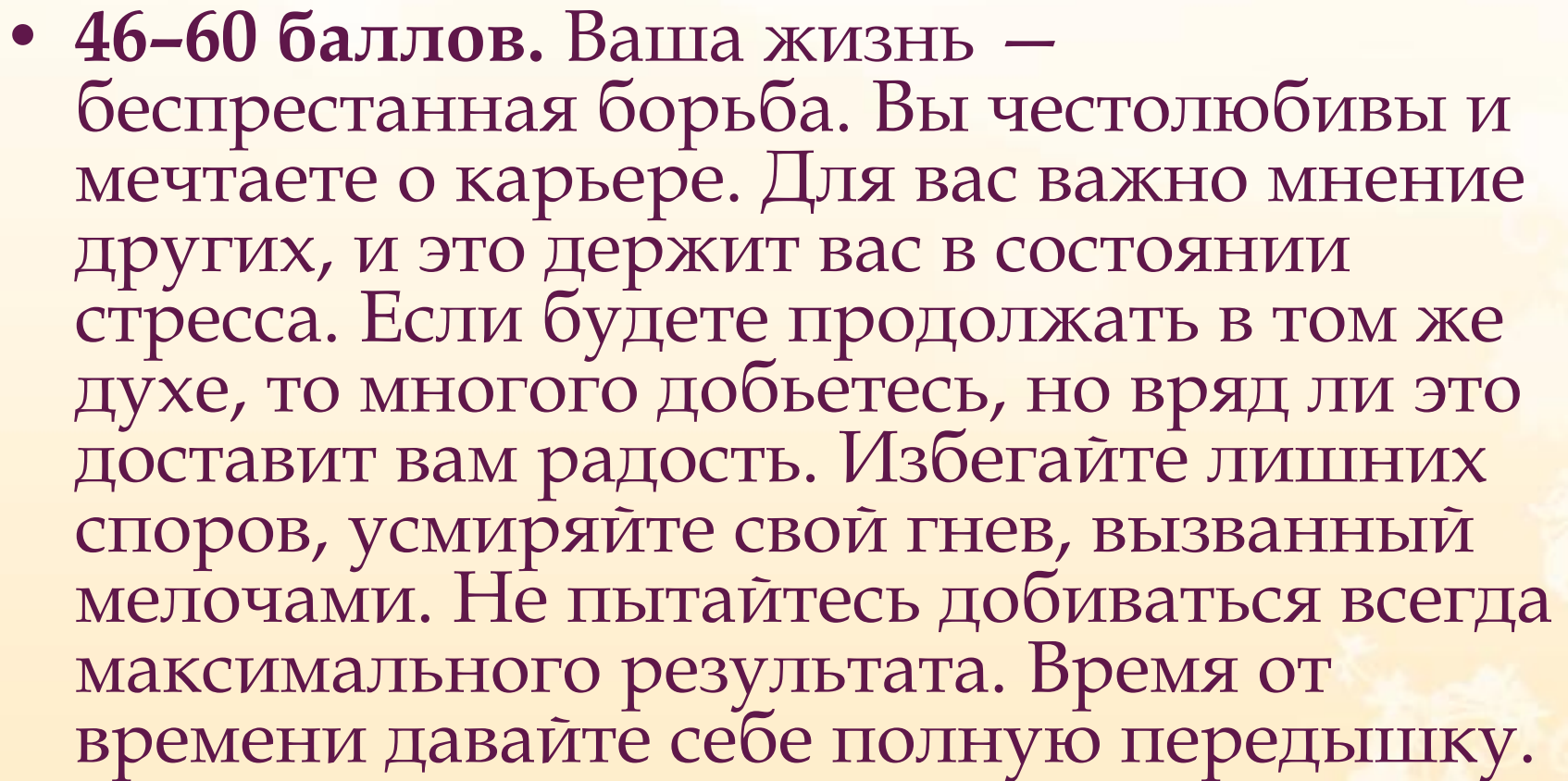
- 
- The background features a soft, golden-yellow gradient. At the top, there is a faint silhouette of a city skyline with several skyscrapers. Two butterflies are depicted in flight: one near the top center and another on the right side. In the bottom right corner, a faint, light-colored world map is visible, showing the continents.
- 11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
 - 12. По утрам чувствую себя плохо.
 - 13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
 - 14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
 - 15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

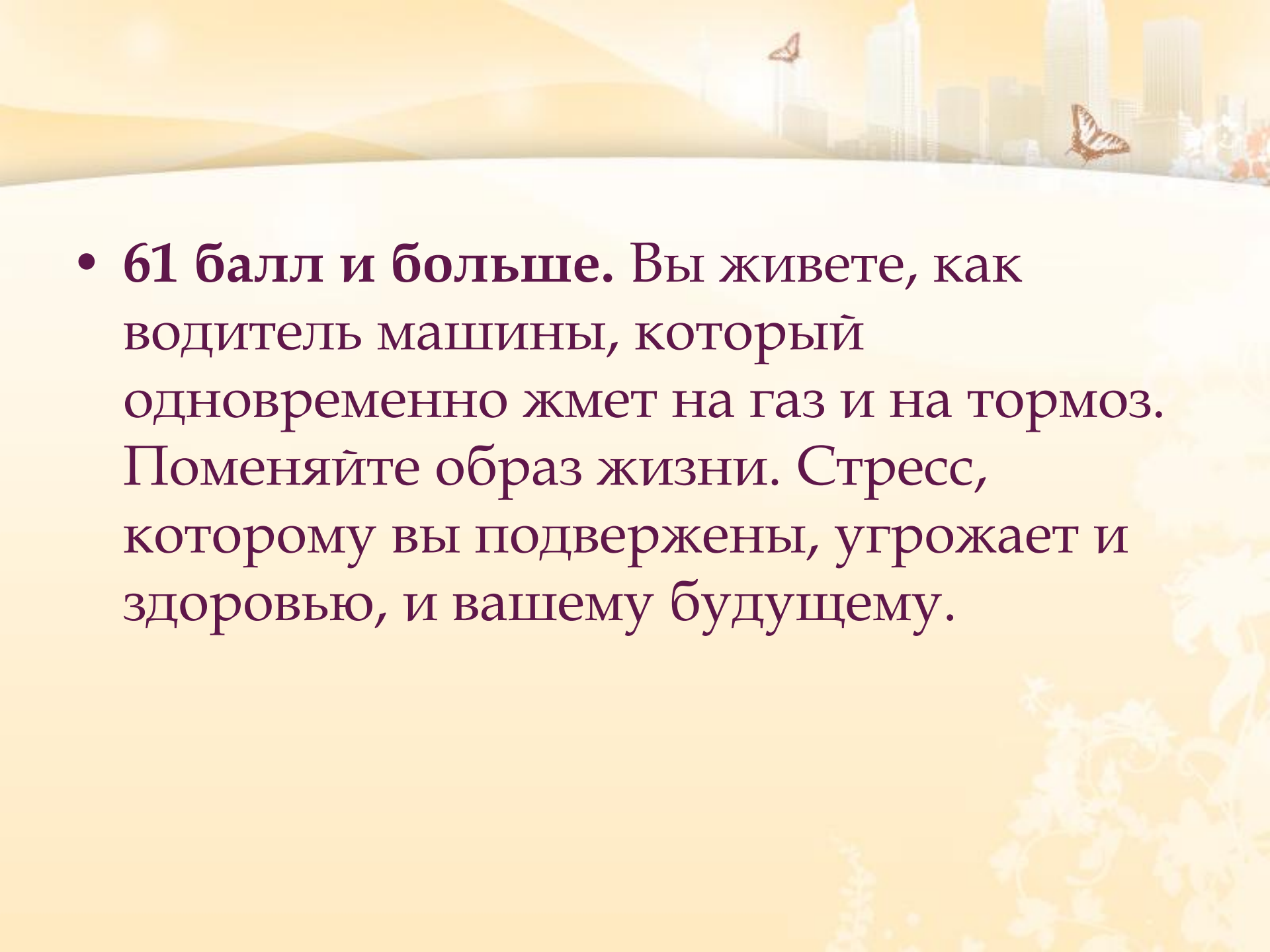
- 
- 16. У меня бывают боли в спине и шее.
 - 17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
 - 18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
 - 19. Думаю, что я лучше многих.
 - 20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

- **30 баллов и меньше.** Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

- 
- **31-45 баллов.** Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

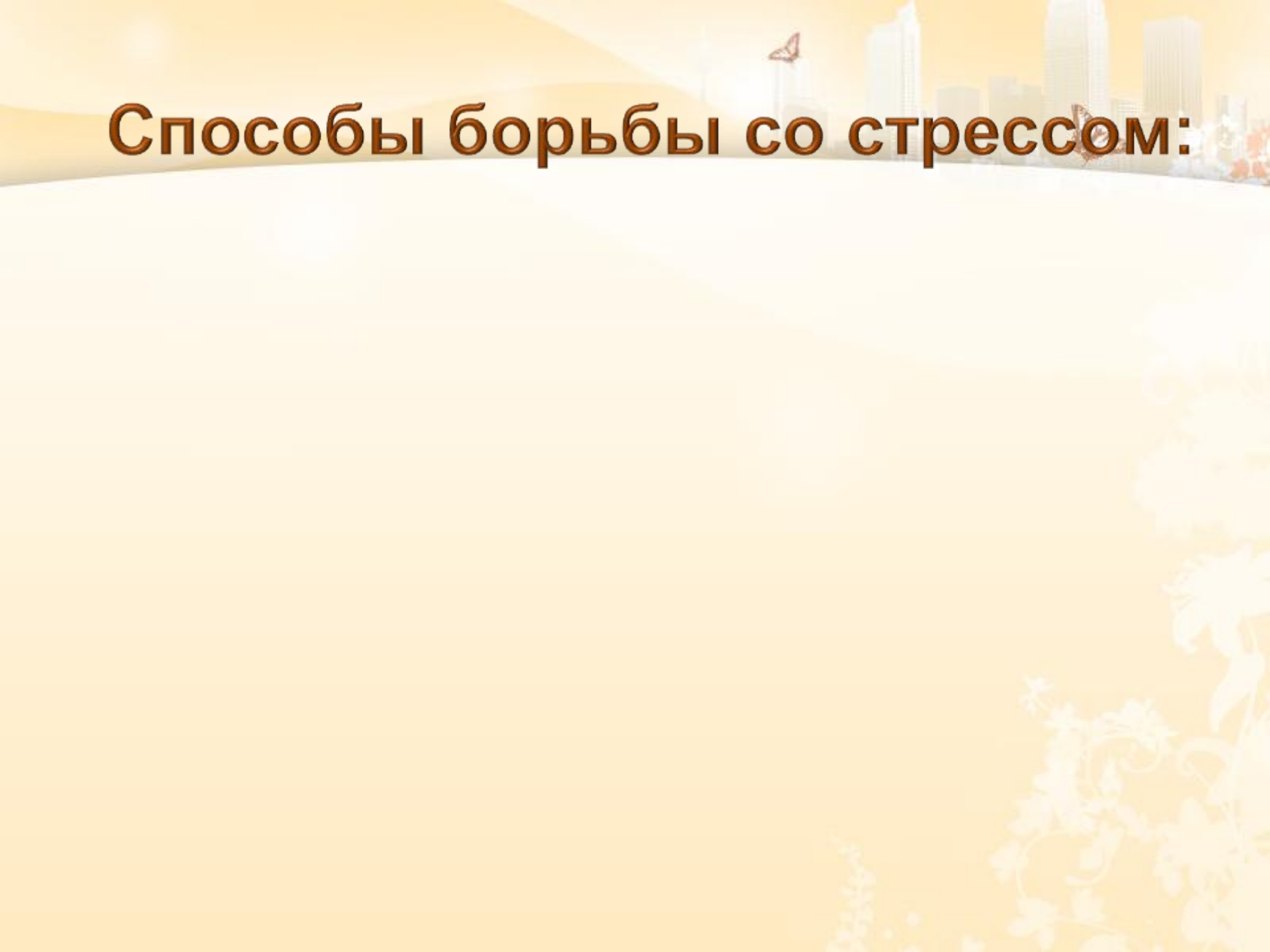
- 
- **46–60 баллов.** Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

- 
- **61 балл и больше.** Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

«Кинопроба»

1. Перечислите 5 моментов, которыми вы гордитесь
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: «Я не хочу хвастаться, но...», и дополните фразу словами о своем достижении.

Способы борьбы со стрессом:

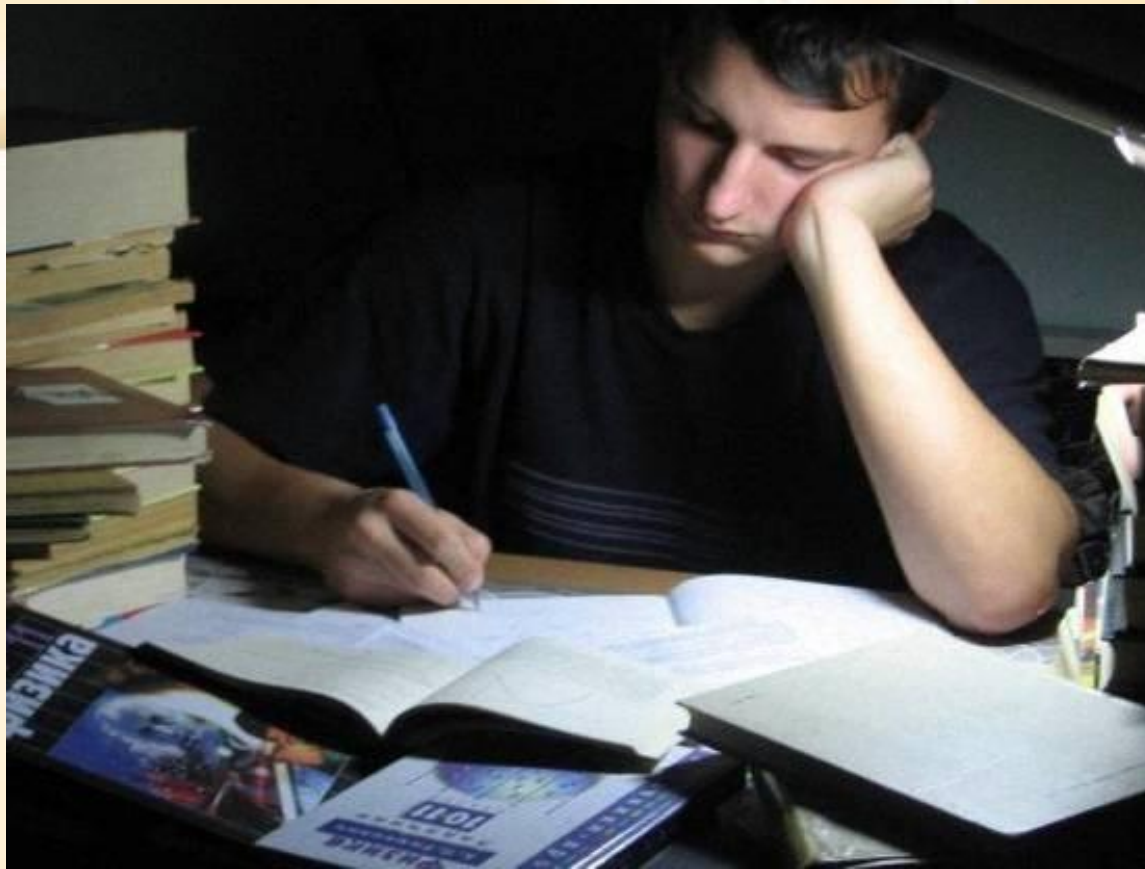
The background features a warm, golden-yellow gradient. At the top, there is a faint silhouette of a city skyline with several skyscrapers. A small, stylized butterfly is positioned above one of the buildings. In the bottom right corner, there are decorative floral and vine motifs in a light, golden color.

Не слоняйтесь без дела.





**Заваленный экзамен - еще не
конец света.**



Правильно организуйте время подготовки к экзамену.



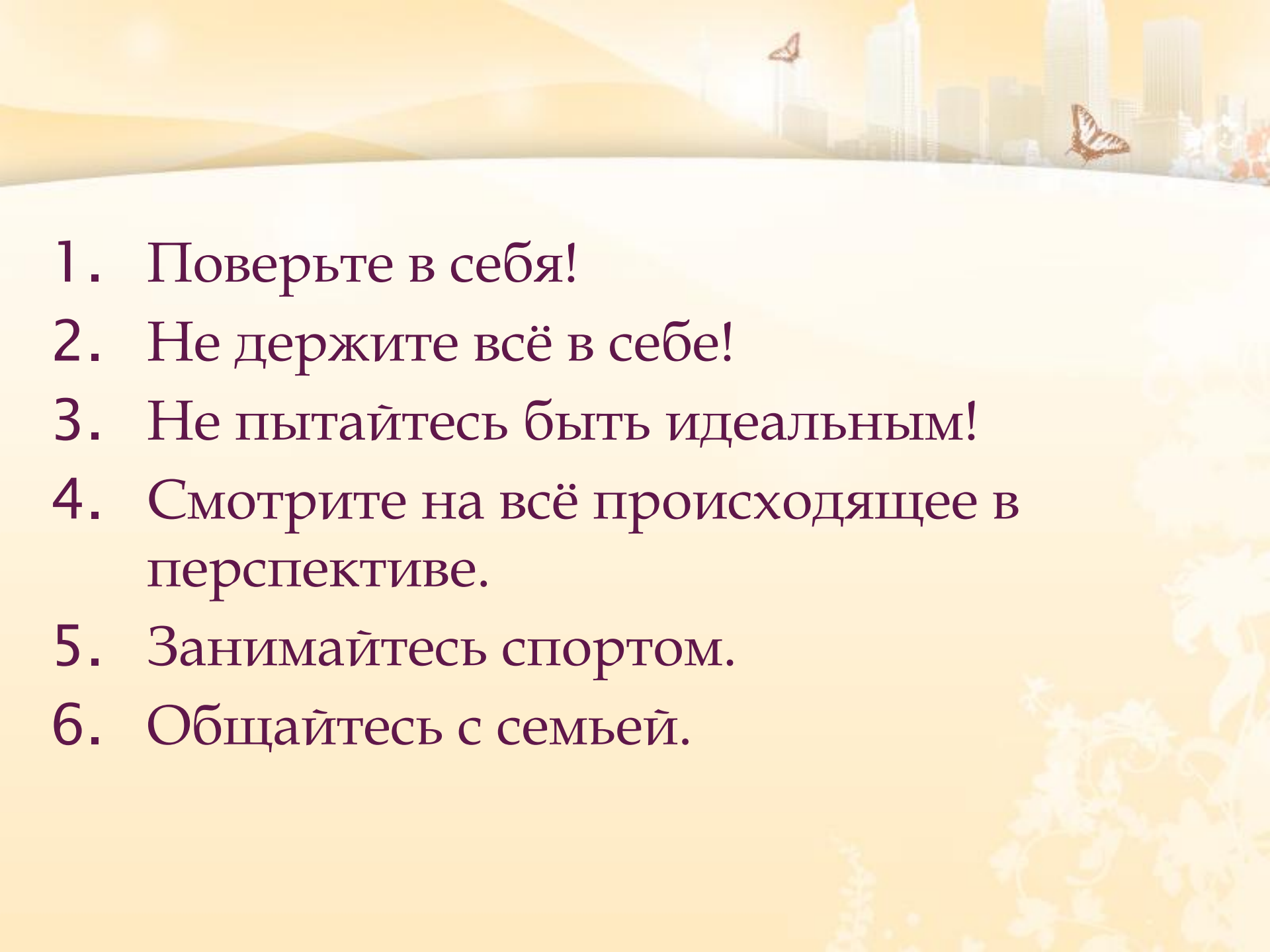
Питайтесь как следует!



Белки и углеводы – надежные помощники в борьбе со стрессом перед экзаменом!



Жизненно необходим полноценный сон.

- 
1. Поверьте в себя!
 2. Не держите всё в себе!
 3. Не пытайтесь быть идеальным!
 4. Смотрите на всё происходящее в перспективе.
 5. Занимайтесь спортом.
 6. Общайтесь с семьей.



«До следующей встречи!»