

# Всеобуч

«Как преодолеть стресс  
перед экзаменом»



*Кто напуган — наполовину побит.  
А. Суворов*

**Любой экзамен - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье.** Интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы. Головная боль, тошнота, кожные высыпания, растерянность, паника, страх, ночные кошмары — вот далеко не полный перечень недугов в период сдачи экзаменов. Как же помочь себе преодолеть нелегкое испытание?

*Я на экзамене дрожал как в  
лихорадке,  
И вытащил... второй билет!  
Спасен!  
Как я рубил! Спокойно, четко,  
гладко...  
Саша Черный*



# Учил, но забыл!

Как точно заметил французский писатель **Андре Моруа**: *«Перспектива трудного экзамена иной раз действует на школяра сильнее самого мощного слабительного. Тревога и страх — сами по себе болезни; наслаиваясь на другой недуг, они ужесточают его течение».*

Успешная сдача экзамена зависит от **двух условий**: свободного владения материалом сдаваемого предмета и умения владеть собой во время экзамена.

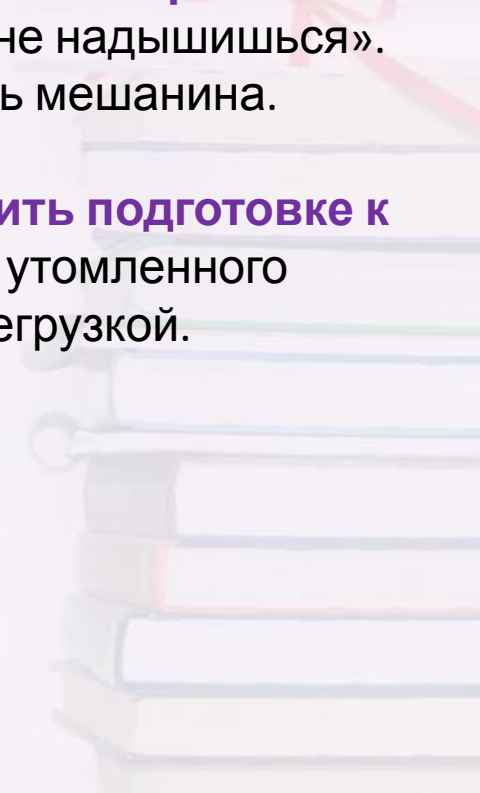
Как бывает обидно, когда ты несколько дней тщательно готовился, хорошо знаешь учебный материал, но в самый ответственный момент тобой овладевает такое волнение, что все поджилки трясутся, глаза ничего не видят, ладони становятся влажными и холодными и все вылетает из головы. Ты не можешь побороть нервозность и оказываешься в состоянии ступора, когда вроде все знаешь, понимаешь, а сформулировать не можешь. Это приводит совсем не к тому результату, которого ты ожидал.

**Экзамен** — это как раз та ситуация, когда действовать надо по принципу **«Помоги себе сам»**. Существует немало достаточно простых правил и приемов преодоления экзаменационного стресса. Выбери те из них, которые сочтешь наиболее эффективными для себя.

# Накануне экзамена



- 1. Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно:** опыт показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их остается в голове.
- 2. Судорожное наверстывание учебного материала не поможет:** как известно, «перед смертью не надышишься». От таких занятий в голове останется лишь мешанина. Придется уповать только на везение.
- 3. Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма,** утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.



# Накануне экзамена



**4. Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом:** выйти на короткую прогулку, принять душ. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу. **Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность.**

**5. Перед экзаменом важно как следует выспаться!** Для того чтобы ты без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.

# Накануне экзамена

## 6. Используй психологическую технику «Созидающая визуализация».

Перед сном лежа в постели в расслабленном состоянии постарайся представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена.

- Нарисуй мысленно картинку, как тыходишь в аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями.
  - Представь, что из груды экзаменационных билетов ты вытаскиваешь самый подходящий и уверенно и правильно отвечаешь на все основные и дополнительные вопросы экзаменаторов.
  - Словно на экране ты видишь и слышишь не только себя, но и преподавателей, всем своим видом они показывают, что удовлетворены твоим ответом. Представь себе, что в конце твоего ответа экзаменаторы высказывают одобрение и ставят тебе желаемую оценку. На душе у тебя легко и радостно. «Отрепетируй» свои предстоящие действия и настрой себя только на успех.
- Воспроизводи эту воображаемую картину как можно чаще, и при наступлении часа «Х», ты не испытаешь сильного страха и волнения.*

# Предэкзаменационный рацион



**Сон** накануне экзамена будет крепким и поможет максимально восстановить силы, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты. Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие сложные углеводы (макароны, рис, овсяная каша), и избегать блюда с высоким содержанием белка.

**За 30-40 минут до сна** полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему.

**Не следует употреблять на ночь** мясо, колбасу и сосиски, консервированные продукты, картофель, квашеную капусту, помидоры, баклажаны, а также острые блюда и продукты с высоким содержанием сахара, так как они препятствуют хорошему сну.



# Экзамены не стресс, а путь к новым победам и свершениям!



**Стресс** (от англ. – давление, напряжение) – используется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ

**Стресс для ученика, студента** – обычное, достаточно привычное состояние. Но если волнением сопровождается каждая контрольная, зачет, экзамен – для организма это даром не проходит. Стрессовое состояние человека сопровождается специфическими физиологическими изменениями: повышением давления, учащенным сердцебиением, выделением пота, ускоренным дыханием и др. *Надо знать, что стресс может оказывать как положительное – мобилизующее, так и отрицательное влияние на деятельность (дистресс), вплоть до ее полной дезорганизации.*



# Экзамены не стресс, а путь к новым победам и свершениям!



Самым простым способом выхода из стрессовой ситуации является изменение отношения к ней. Известно высказывание **Марка Аврелия**: *«Измени свое отношение к вещам, которые тебя беспокоят, и ты будешь от них в безопасности».*

Чтобы избежать «стрессовых» проблем со здоровьем можно принять к сведению несколько **простых рекомендаций**.

**Стремитесь к разумной организованности.**

Неорганизованность, неряшливость, склонность к беспорядку и проволочкам могут оказаться очень расслабляющими и способствовать стрессу.

Один из самых простых способов уменьшить стресс — это просто снизить темп жизни.

# Экзамены не стресс, а путь к новым победам и свершениям!



**Не увлекайтесь успокоительными средствами.**

Один из лучших способов **быстро выйти из состояния стресса** — физические упражнения, движение. Можно найти время погулять, сделать пробежку, покататься на велосипеде, сходить на танцы, в бассейн или поиграть в теннис, другие игры. Регулярные прогулки и игры на свежем воздухе должны быть не менее часа, не забывайте физкультуру, тренажеры, плавание.

**Кошки, собаки, хомячки, птички и другие домашние животные – хорошие помощники**, как в формировании рационального режима дня, так и для профилактики стрессов: дети, у которых они есть, меньше болеют, более ответственные и стрессоустойчивы.

# Экзамены не стресс, а путь к новым победам и свершениям!



**Уместная шутка**, вызвавшая смех во время самой серьезной лекции (затянувшегося делового разговора или не в меру горячего спора), наилучшим образом снимет напряжение и повысит интерес к проблеме.

**Кофе хорошо стимулирует умственную деятельность**, рекомендуется школьникам и студентам в экзаменационный период.



# Экзамены не стресс, а путь к новым победам и свершениям!

**Можно заняться и аутотренингом.** Сядьте поудобнее или лягте, закройте глаза. Сконцентрируйтесь на расслаблении каждой части вашего тела, начиная с кончиков пальцев ног и до макушки. Когда вы полностью расслабитесь, продолжайте спокойно лежать или сидеть, наслаждайтесь этим ощущением.

**Если у вас появилось раздражение, уделите себе 5 минут:**

зайдите в ванную комнату, умойтесь поочередно холодной, горячей и опять холодной водой;  
глядя в зеркало и, невзирая на то, что там не все вам нравится, скажите себе комплимент;  
жестом подарите себе какой-либо подарок, например, букет цветов;  
пошлите себе воздушный поцелуй и сами же его поймите;  
улыбнитесь себе и скажите «ах, какой я молодец!»;  
пропойте свое настроение сейчас строчкой из песни, наиболее его отражающей;  
а теперь спойте бодрую оптимистичную песню и смело идите готовиться к экзаменам!

# Экзамены не стресс, а путь к новым победам и свершениям!



А главное надо понимать, что экзамены - путь к новым победам и свершениям, они не только определяют уровень знания ученика, но открывают дорогу к новым достижениям, расширяют возможности в познании и развитии личности!

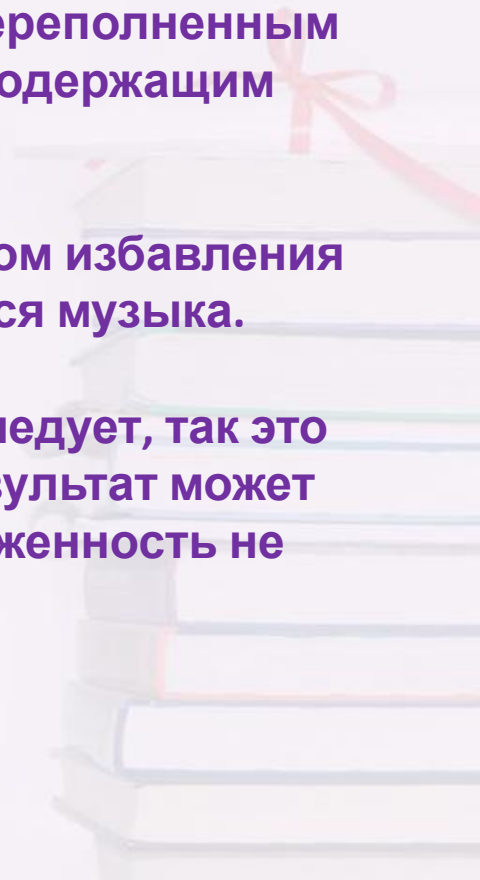
*Удачи и «Ни пуха, ни пера!», как говорило много предшественников сегодняшних экзаменуемых и ведь все сдали свой экзамен*



# В день экзамена



1. Предэкзаменационный стресс часто сопровождается отсутствием аппетита. Но даже если тебе «кусочек не лезет в горло», нужно обязательно хоть немного поесть.
2. Не стоит отправляться на экзамен и с переполненным желудком. Завтрак должен быть легким, содержащим блюда, богатые белком и углеводами.
3. Исключительно эффективным средством избавления от предэкзаменационного стресса является музыка.
4. А вот чего ни в коем случае делать не следует, так это принимать успокоительные средства. Результат может оказаться плачевным. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться!



# Приемы борьбы со страхом

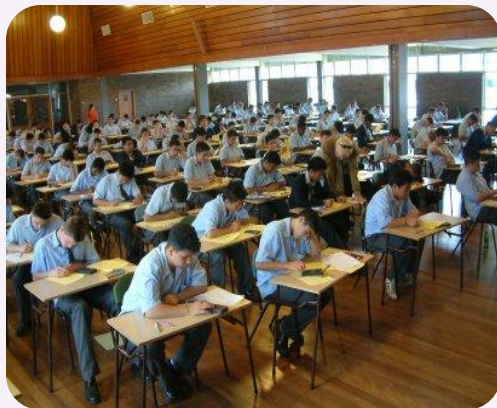


1. Запрети себе бояться!
2. Выполняй дыхательные упражнения.
3. Научись никогда не думать о провале на экзамене.
4. Не заражайся чужим волнением.
5. Сбрасывай напряжение.
6. Займись самомассажем.



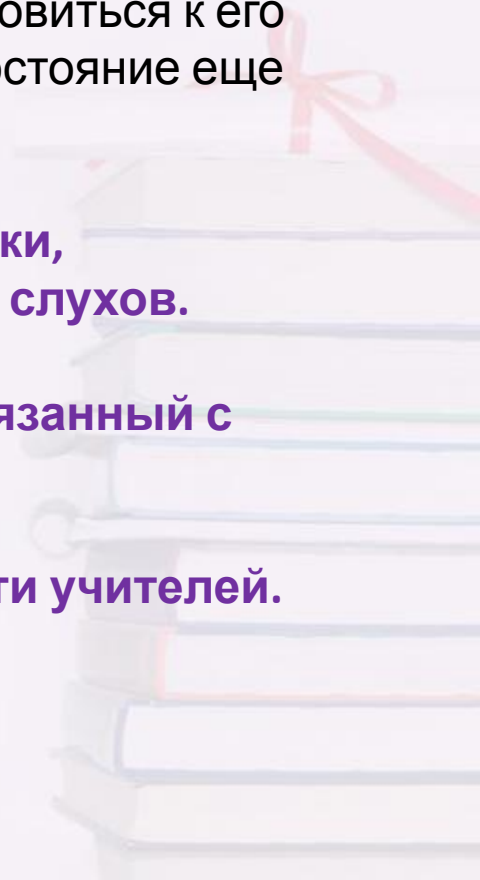


# Единый государственный экзамен как разновидность школьного стресса.



Современные школьники живут в условиях новой реальности, которая носит название ЕГЭ - Единый государственный экзамен. Как же нашим почти взрослым детям психологически подготовиться к его сдаче, дабы не впасть в стрессовое состояние еще под дверью школы?

1. Нагнетание необоснованной паники, распространение непроверенных слухов.
2. Высокий уровень тревожности, связанный с самооценкой.
3. Отсутствие гарантии объективности учителей.
4. Повышенный риск.



# Единый государственный экзамен как разновидность школьного стресса.



Подготовиться к ЕГЭ психологически возможно, если разработать для себя личную стратегию:

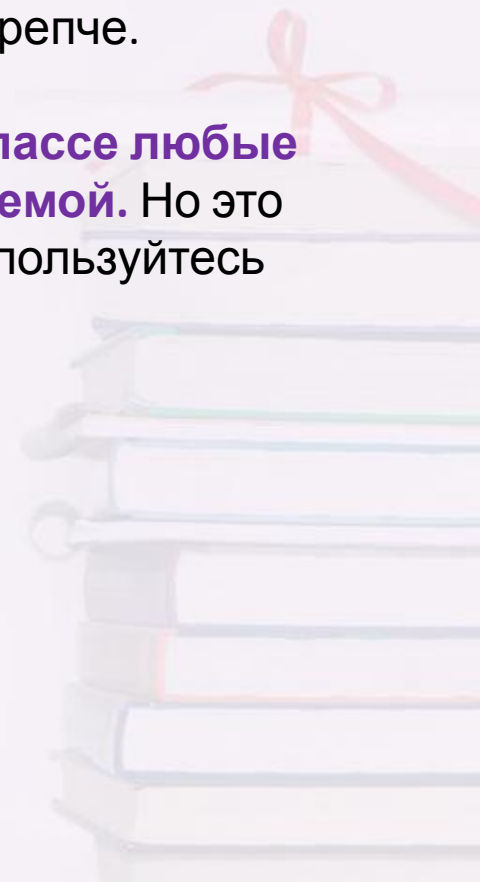
- 1. Заниматься в школе, дополнительно самому или вместе с репетитором.** Кстати, введение ЕГЭ очень сильно повлияло на репетиторский бум, и преподаватели многих дисциплин стали на этом хорошо зарабатывать. Раньше у них таких возможностей было значительно меньше, но это тема другой статьи.
- 2. Посещать школьного или другого психолога, чтобы он помог морально подготовиться к ЕГЭ.** Учтите, без выполнения пункта 1 никакой психолог не поможет.
- 3. Заручиться поддержкой близких.** Попросить родителей, чтобы не относились к вам слишком уж

# Единый государственный экзамен как разновидность школьного стресса.



4. Собирайте информацию о ЕГЭ, общайтесь с теми, кто уже пережил это. Даже если правила каждый год будут меняться (как например, на Украине), все равно суть останется. И морально вы будете крепче.

5. Обсуждайте в малых группах и в классе любые факты о ЕГЭ, чтобы лучше владеть темой. Но это должны быть достоверные данные. Не пользуйтесь непроверенными источниками



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

