

Всёобуч

«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!

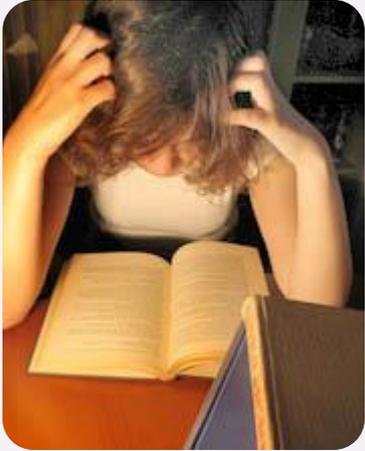
Как точно заметил французский писатель **Андре Моруа**: *«Перспектива трудного экзамена иной раз действует на школяра сильнее самого мощного слабительного. Тревога и страх — сами по себе болезни; наслаиваясь на другой недуг, они ужесточают его течение».*

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

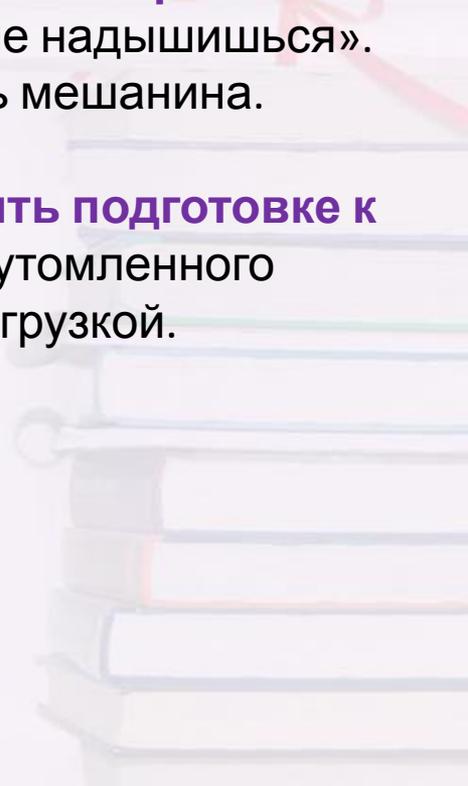
Как бывает обидно, когда ты несколько дней тщательно готовился, хорошо знаешь учебный материал, но в самый ответственный момент тобой овладевает такое волнение, что все поджилки трясутся, глаза ничего не видят, ладони становятся влажными и холодными и все вылетает из головы. Ты не можешь побороть нервозность 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 наverbatim учебногo 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.

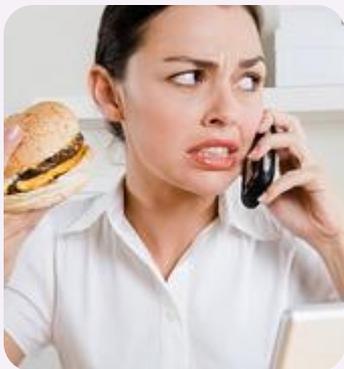
Экзамены не стресс, а путь к новым победам и свершениям!



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.

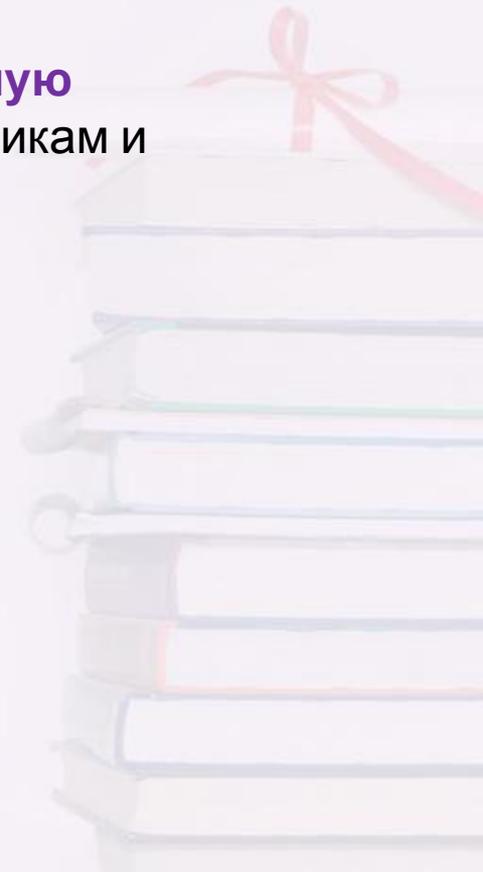
Кошки, собаки, хомячки, птички и другие домашние животные – хорошие помощники, как в формировании рационального режима дня, так и для профилактики стрессов: дети, у которых они есть, меньше болеют, более ответственные и стрессоустойчивы.

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 поймайте;
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!

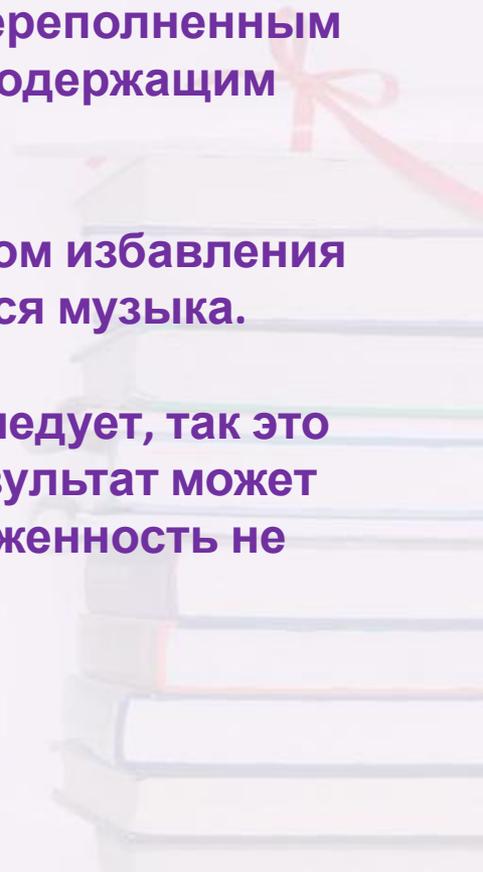
Удачи и «Ни пуха, ни пера!», как говорило много предшественников сегодняшних экзаменуемых и ведь все сдали свой экзамен



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!



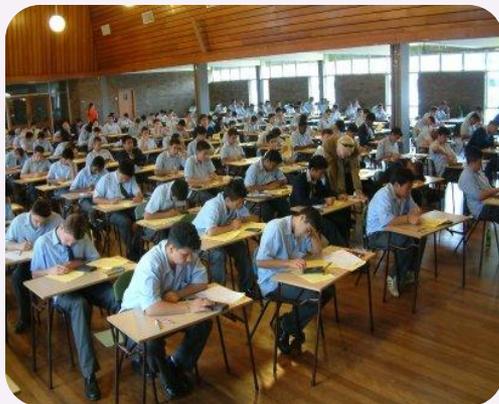
Приемы борьбы со страхом



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.

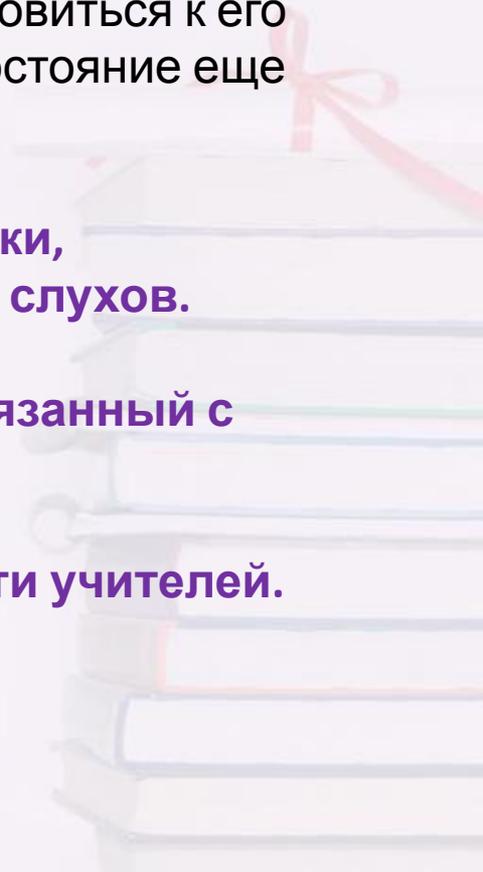


Единый государственный экзамен как разновидность школьного стресса.



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:

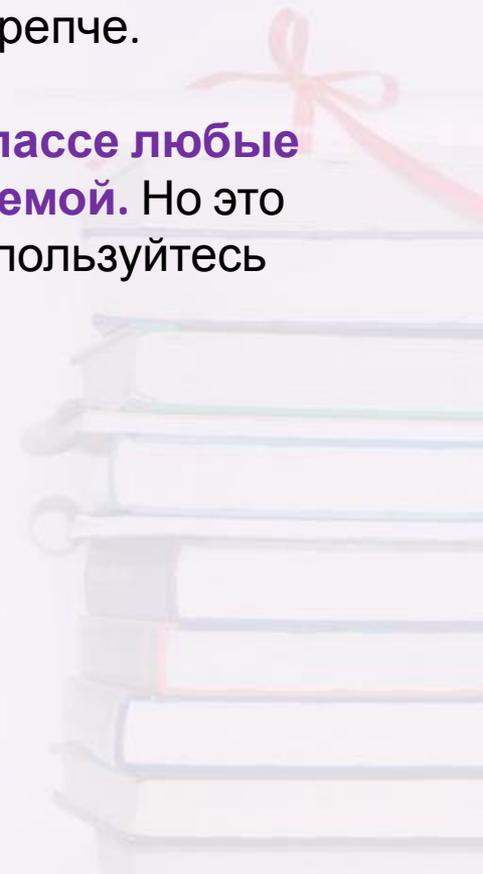
- 1. Заниматься в школе, дополнительно самому или вместе с репетитором.** Кстати, введение ЕГЭ очень сильно повлияло на репетиторский бум, и преподаватели многих дисциплин стали на этом хорошо зарабатывать. Раньше у них таких возможностей было значительно меньше, но это тема другой статьи.
- 2. Посещать 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!!!

