

Экзаменационный стресс

Методы борьбы со стрессом

- Что такое «экзаменационный стресс»? Признаки стресса.
- Как справляться со стрессом на этапе подготовки к экзамену (перед экзаменом, на экзамене)?
- Способы снятия нервно-психического напряжения.
- Памятка «Как вести себя на экзамене»

Подготовила педагог психолог Ференц А.Ю

Причины стресса

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания

Симптомы проявления стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- головные боли , тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- паника, страх
- неуверенность
- тревога
- депрессия
- подавленность
- раздражительность

КОГНИТИВНЫЕ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ)
СИМПТОМЫ:

- чрезмерная самокритика
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)
- ухудшение памяти
- рассеянность

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену
- избегание любых напоминаний об экзаменах
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах

Средства защиты от стрессов

- Позитивные мысли
- Умение переоценивать то, чего не смог достичь
- Навык к расслаблению
- Позитивное общение



Первая помощь в острой стрессовой ситуации

- В острой стрессовой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений.
- Сосчитайте до десяти.
- Займитесь своим дыханием.
- Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание.
- Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Если стрессовая ситуация случилась с вами в помещении

- **Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения, идите в другое место, где вы сможете побыть один.**
- **Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.**
- **Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.**

➤ **Затем посмотрите в окно на небо.
Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в
последний раз вот так смотрели на небо?**

**Выпрямитесь. Поставьте ноги на ширину плеч
и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так
чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите
глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте
делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно
выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не
закружилась голова.**

Если стрессовая ситуация случилась с вами не в помещении

- Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте всё, что видите. Детально рассмотрите небо, называя про себя всё, что видите.
- Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырёх минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.

➤ Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

➤ В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности.

➤ Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка - словом любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.

Как стать психологически устойчивым?

Упражнение 1. «Визуализация»

- Можно делать перед сном в период подготовки к экзамену. Вы представляете, что на экзамене отвечаете уверенно, красиво, правильно; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.
- Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

➤ Упражнение 2. Формулы самовнушения.

После расслабления, с активным выдохом мысленно проговаривать фразы:

«Мой мозг работает хорошо.

« Мысли ясные, четкие, я уверен в себе».

«Моя память работает хорошо. Я все помню».

«Я ощущаю бодрость и уверенность в себе».

«Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая».

➤ Упражнение 3.

Можно использовать массаж головы.

В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек.

Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

Памятка «Как вести себя на экзамене»

- Уверенный в себе незнайка выглядит выигрышнее, чем сомневающийся умник
- Измученный, якобы бессонной ночью, вид — не залог доверия. Скорее, наоборот
- Садиться лучше на средние или даже первые ряды, особенно, если вы не готовы
- Краткость и лаконичность на бумаге — залог хорошей сдачи
- Хорошие оценки в зачетке от предыдущих преподавателей
- Внимательно читай задания

**Желаю без волнений и стресса
сдать экзамены!!!**