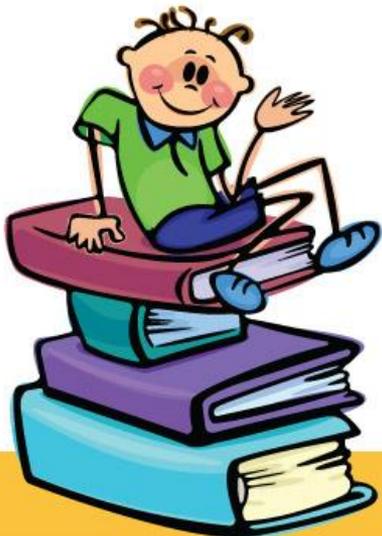


Волнуйтесь
спокойно -

на экзамен идем как
на праздник!

ГБПОУ «ООЖКиИ»
Педагог-психолог Яценко Н.А.

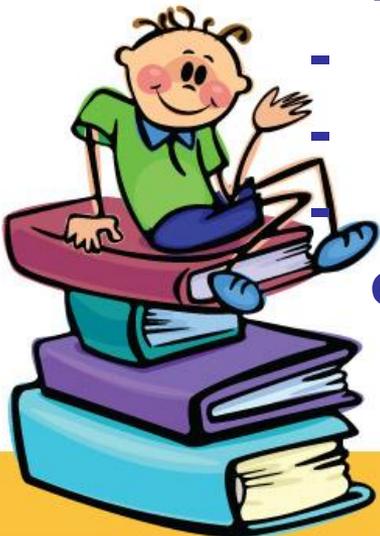


Ситуация экзамена – испытание не простое само по себе, усложняется ещё и тем, что студент на экзамене тревожится, беспокоится, переживает. Поэтому любой **экзамен** - источник стресса.

И здесь целесообразно

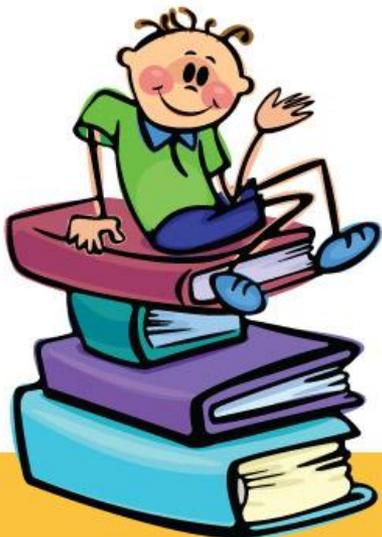
Выработать конструктивное отношение к экзамену, научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как:

- возможность проявить себя,
- улучшить оценки за год,
- приобрести экзаменационный опыт,
- стать более внимательными и организованными.



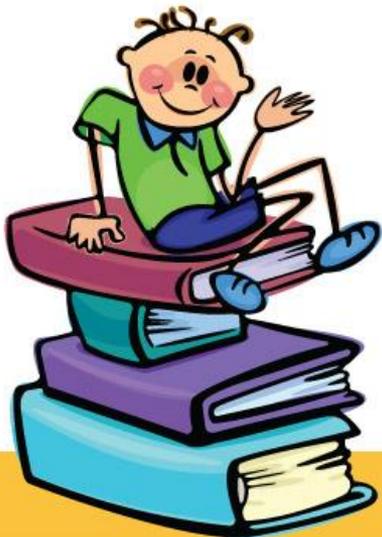
Назовите причины волнения перед экзаменом

???



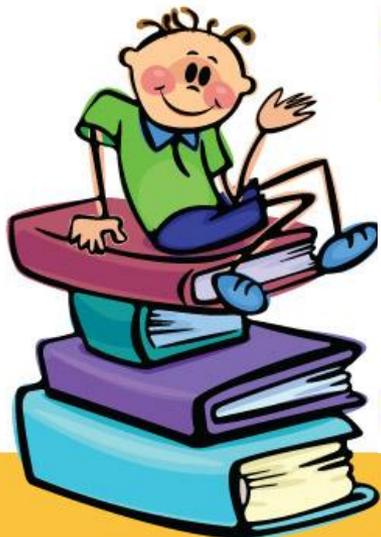
Причины волнения перед экзаменом:

- **Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».**
- Недостаток подготовки
- Волнение близких и окружающих

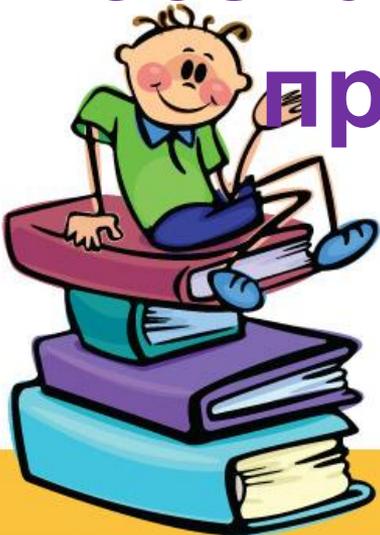


Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.

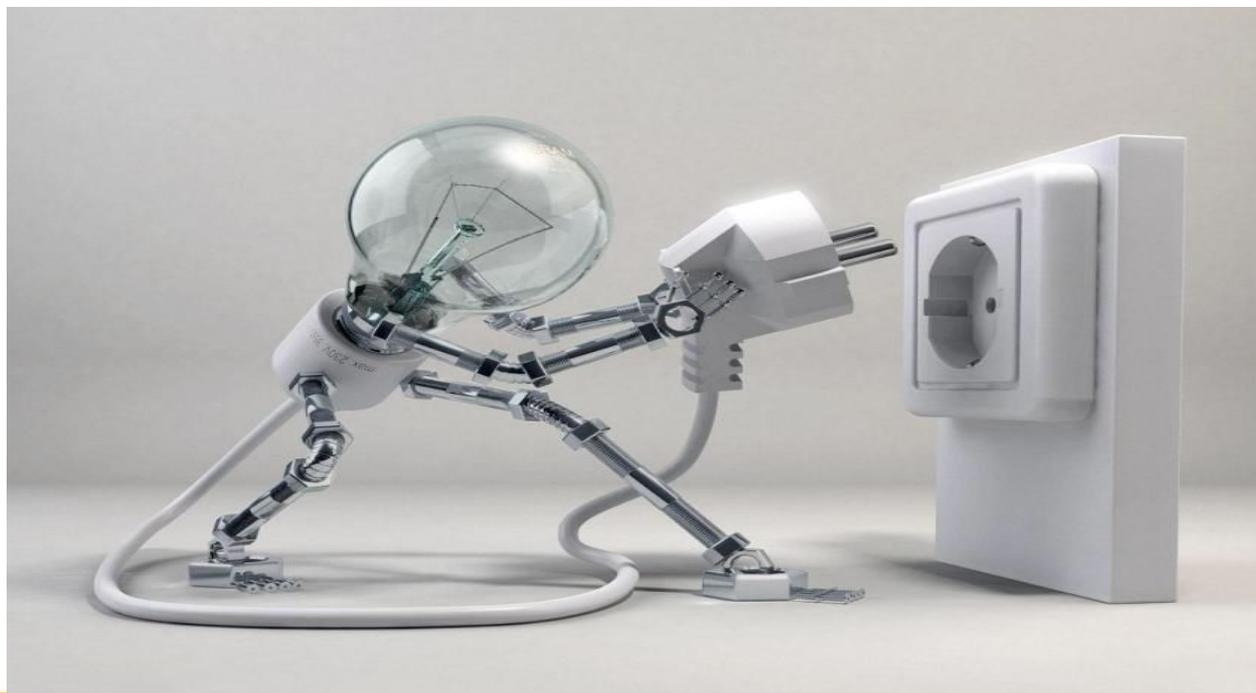
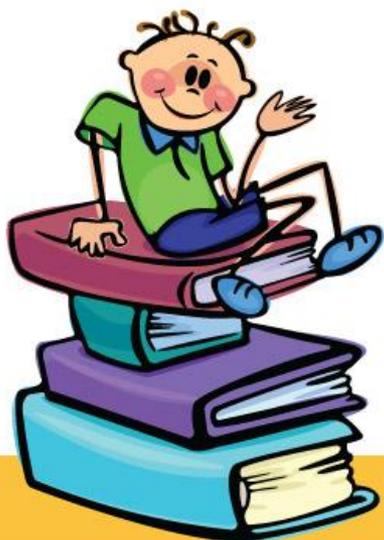
- ❖ Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.
- ❖ Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование».



Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность, но это состояние вполне поддаётся сознательному регулированию причём для этого совсем не нужно быть йогом.

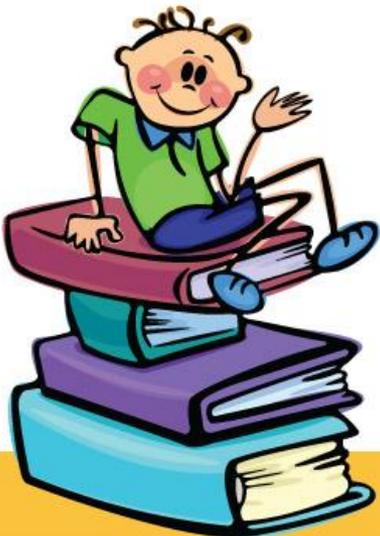


СУЩЕСТВУЮТ ПРОСТЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ



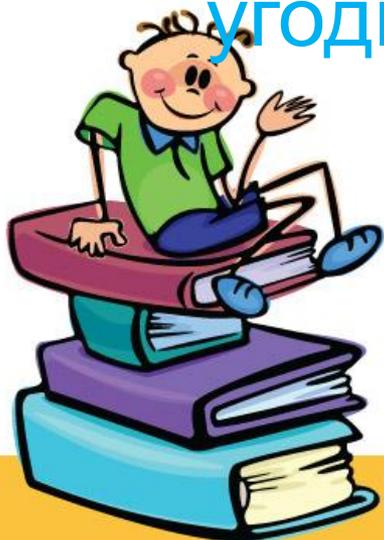
**Как Вы думаете какие
приемы?**

**Может Вы какие – то уже
используете?**



Аутотренинг- «ауто»-сам, «тренинг»- обучать, воспитывать

Это специальные приёмы (формулы) самовнушения, с помощью которых человек может внушить себе всё, что угодно. И несколько дней регулярных микрозанятий принесут результат.



Правила аутотренинга

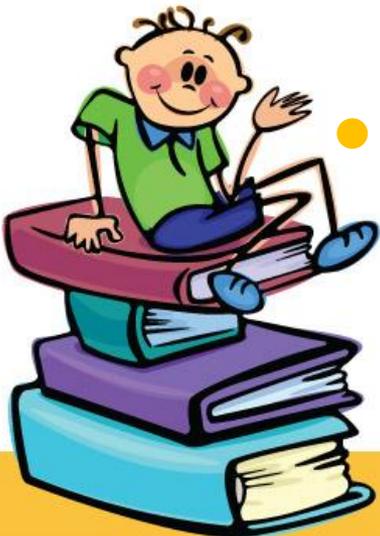
- ❖ Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «**НЕ**» запрещается(!!!).
- ❖ Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени.

Нельзя(!!!) употреблять такие слова, как «**пытаться**», «**стараться**».



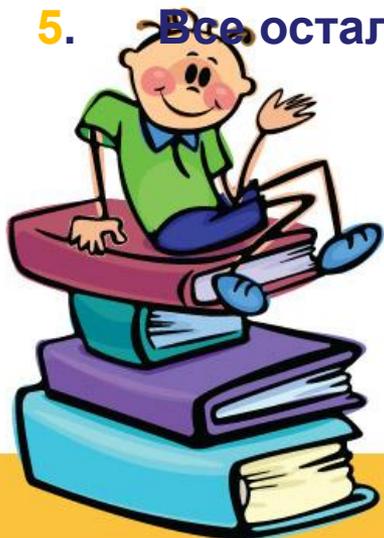
Удачной будет такая формула:

- «У меня все хорошо!»
- «Я уверен и спокоен»
- «Я быстро вспоминаю весь материал»
- «Я сосредоточен»



Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды

1. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.
2. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды
3. Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.
4. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.
5. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.



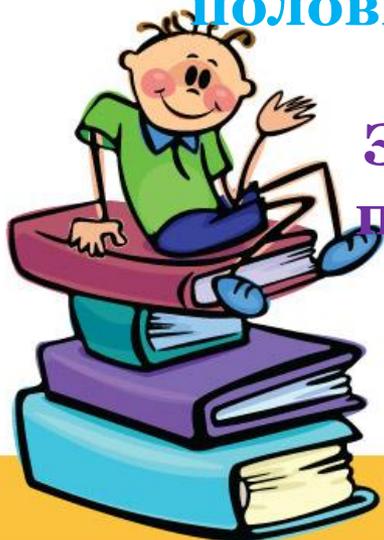
Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария

В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа **левого** (логика) и **правого** (образ) полушарий.

Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней.

Известно, что **правое** полушарие управляет **левой половиной** тела, а **левое** полушарие — **правой половиной**.

Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

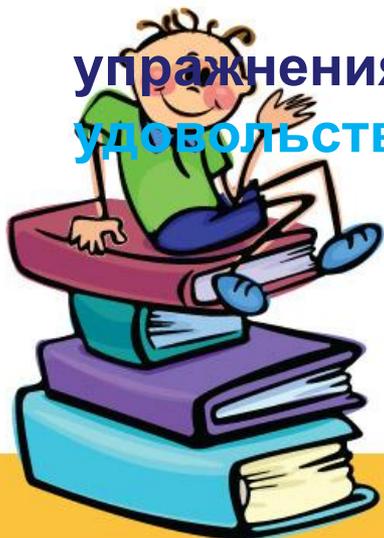


Данное упражнение можно использовать при подготовке к экзаменам

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно.

Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, **соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой**. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

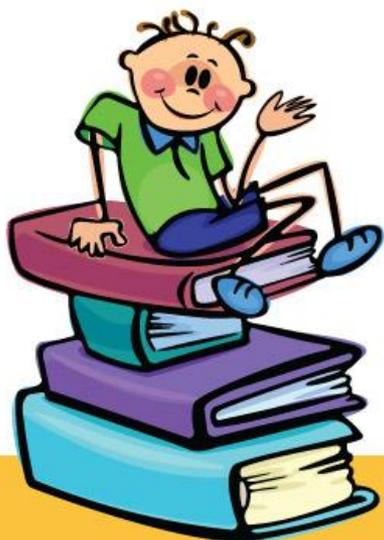
Обязательное условие выполнения этого упражнения: — **двигаться в своём, в удобном темпе и с удовольствием.**



Вариант упражнения «перекрестный шаг» в ситуации экзамена

X

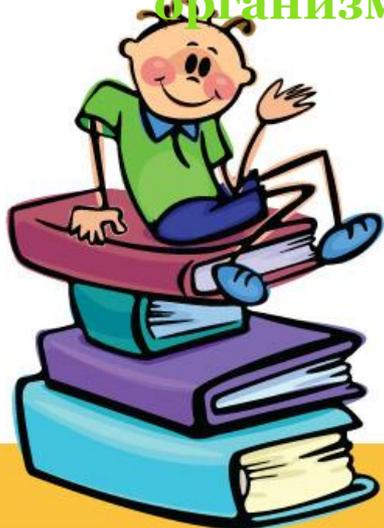
Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: **нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его.** Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.



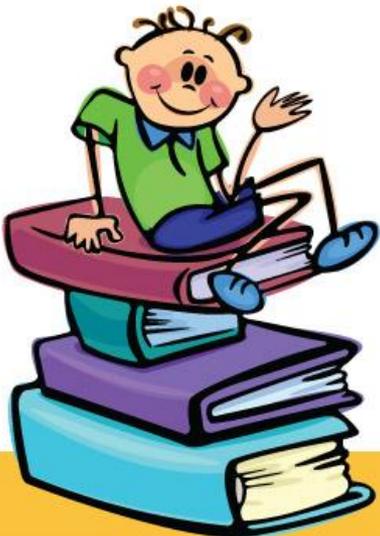
Зевота – зарядка для мозга! Это мнение основано на растущем числе исследований, обнаруживающих тот факт, что **зевота повышает эффективность работы ума.**

Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу. Когда вы зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга. Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.

Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.



Состояние тревоги тесно связано с **мышечным напряжением**. Иногда для того чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется **релаксацией**. Можно проводить **мышечную релаксацию** или **релаксацию с помощью дыхания**.

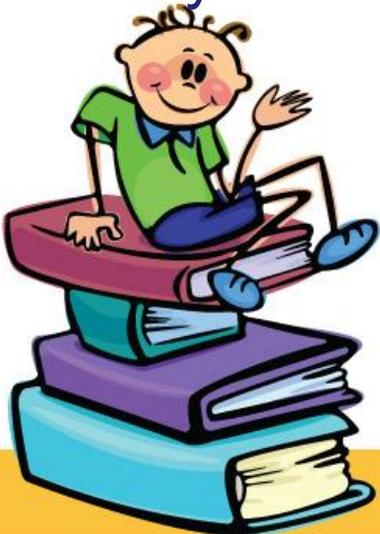


Поможет дыхательная гимнастика!

- ❖ **Успокаивающее дыхание** – выдох в 2 раза длиннее вдоха.
- ❖ **Мобилизующее дыхание** – вдох в 2 раза длиннее выдоха.



В случае сильного напряжения (**начало экзамена**) нужно применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут





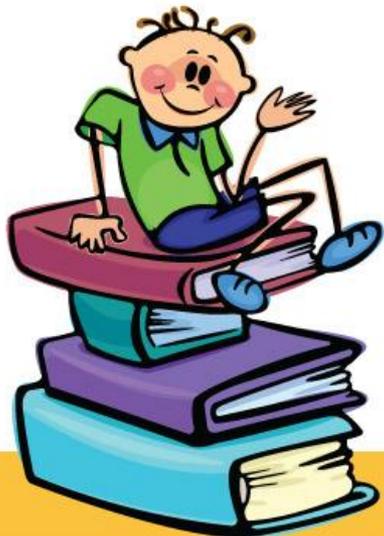
Естественной защитой организма от стресса является смех и плач. Это есть ни что иное, как система коротких вдохов или выдохов.

Специалисты портала «Здоровая Россия» при поддержке Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации рекомендуют использовать дыхательные гимнастики, для борьбы со стрессом.

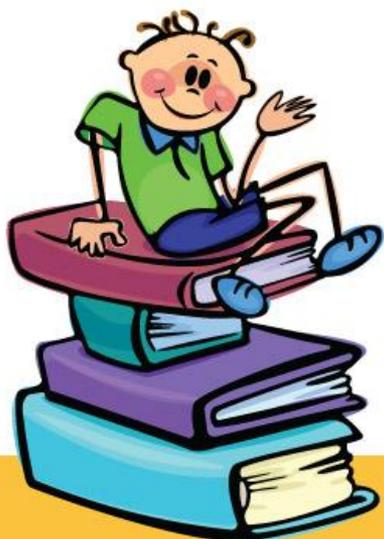
Попробуйте!

- 3 коротких вдоха, далее 3 коротких выдоха.
- 3 коротких вдоха, 1 длинный выдох.
- Глубоко вдохните, задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдохните.

Ну и, конечно **улыбайтесь – это всех заражает !**



МЫШЕЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА



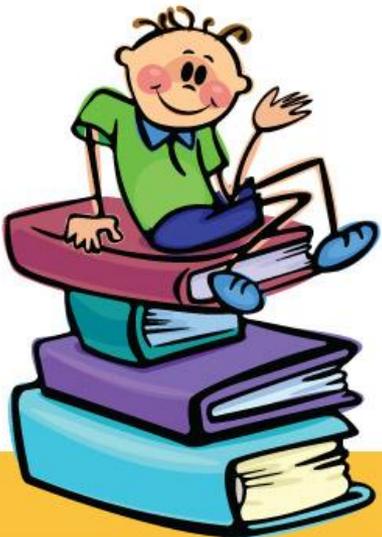


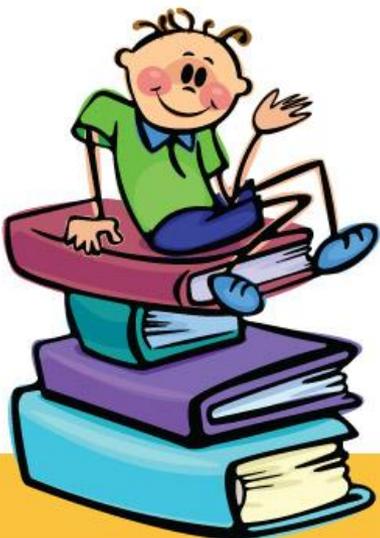
Этот комплекс очень прост и эффективен.

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Для этого комплекса упражнений потребуется всего лишь стена.

- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.





Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- ✓ Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- ✓ Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- ✓ Напрягите и расслабьте икры.
- ✓ Напрягите и расслабьте колени.
- ✓ Напрягите и расслабьте бедра.
- ✓ Напрягите и расслабьте живот.
- ✓ Расслабьте спину и плечи.
- ✓ Расслабьте кисти рук.
- ✓ Расслабьте предплечья.
- ✓ Расслабьте шею.
- ✓ Расслабьте лицевые мышцы.
- ✓ Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Ни в коем случае не делайте вид, что у вас все в порядке и ничего не случилось. Любую неприятную ситуацию сначала нужно осмыслить, а потом забыть, иначе она застрянет в голове, как заноза в пальце.

Не ругайте себя, проанализируйте что было не так и что можно сделать, чтобы ситуация изменилась в лучшую сторону.

Сделайте выводы и смело идите дальше. У вас же есть еще дела и планы! Думайте о том, что вы еще хотите сделать, думайте о приятных перспективах дня!



Не лелейте плохое настроение(!), нельзя ложиться на диван под предлогом, что у вас плохое настроение. Займитесь физическим трудом, сделайте в доме уборку. Пойдите на выставку, в театр, в гости и старайтесь почаще бывать среди веселых людей.

Для поднятия настроения и радости от жизни заведите себе хобби!

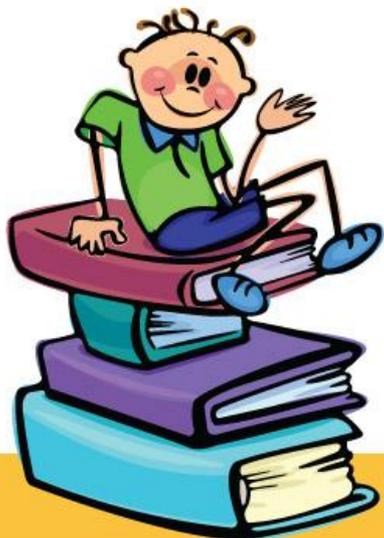


САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

Ещё в трактатах китайской народной медицины говорилось, что в ушной раковине происходит «скопление главных линий», при помощи которых наружное ухо связано с другими органами. Древние египтяне и греки считали, что ушная раковина связана с мозговыми образованиями и внутренними органами.

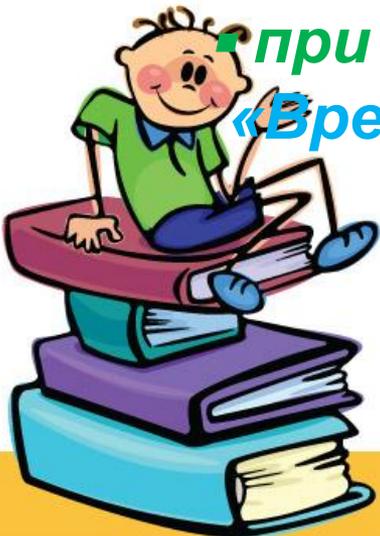
- Первую в мире полную топографическую карту точек и зон на коже ушной раковины, которые являются проекцией определенных частей тела и внутренних органов, опубликовал лионский врач П. Ножье в 1956 году.
- А в 1969 году он высказал гениальное предположение, полностью подтвердившееся в дальнейшем, согласно которому ухо напоминает по своему виду эмбрион, находящийся в утробе матери, причем тело человека проецируется на ушной раковине так же, как проецируется на коре головного мозга.

Помассируйте области мочек уха в течение 2-3 минут



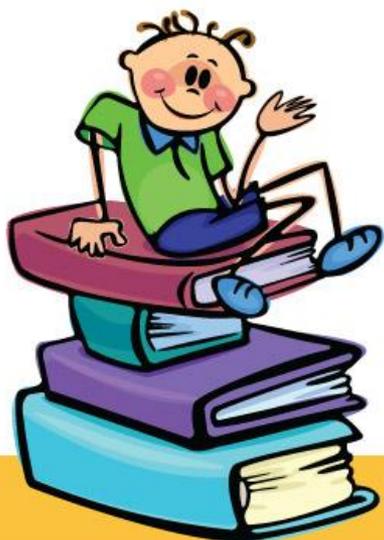
Рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- при переутомлении и нервном истощении — «Утро» Э.Грига, «Полонез» М.Огинского;
- при угнетенном меланхолическом настроении — «К радости» Л.Бетховена, «Аве Мария» Ф. Шуберта;
- при выраженной раздражимости, гневности — «Хор пилигримов» Р.Вагнера, «Сентиментальный вальс» П.И.Чайковского;
- при снижении сосредоточенности, внимания — «Времена года» П.И.Чайковского, «Лунный свет» К.Дебюсси, «Грезы» Р.Шумана.

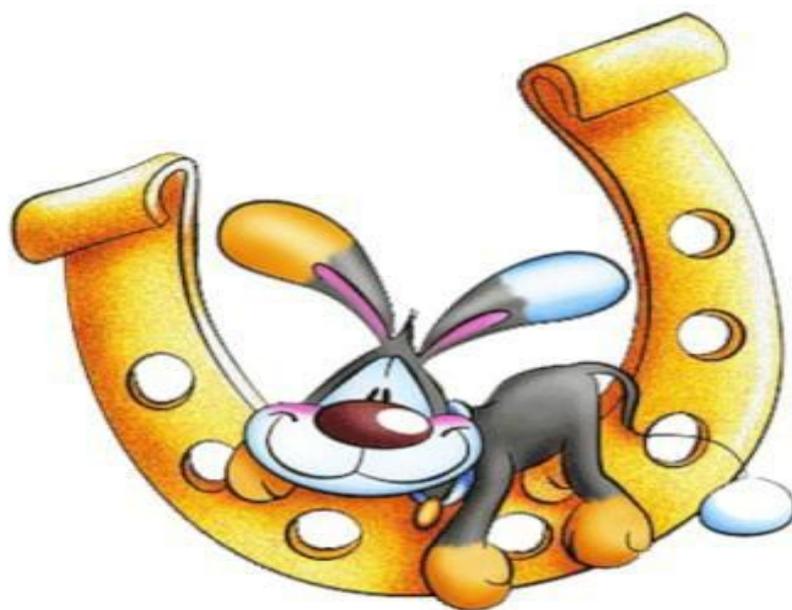
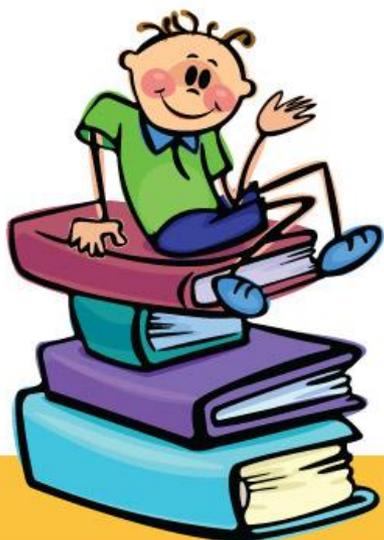


ВАЖНО:

Последние 12 часов перед
экзаменом должны уйти на
подготовку организма,
а не знаний.



Удачи на экзаменах!!!



УДАЧИ!!!!!!