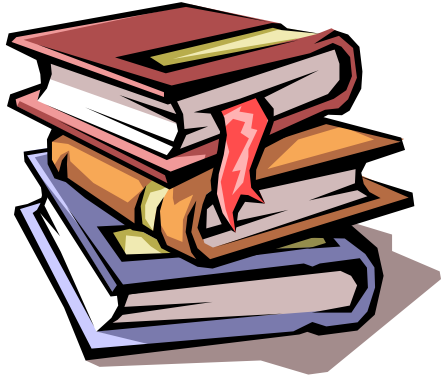


Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»



1999-2023

г.Иркутск, ул. Пискунова, 42
Телефон: 700-037
Факс: 70-09-40
e-mail: ogoucpmss@mail.ru



**Волнуйтесь спокойно, у вас
экзамены!**

Левина Л.М.

Что такое экзамен?

Слово экзамен имеет латинское происхождение, в строгом переводе с латыни – испытание.

Первоначально термином «examen» называли стрелку весов при взвешивании товаров на рынке.

Экзамен – проверочное испытание по какому-нибудь учебному предмету (С.И. Ожегов).



Экзаменационный стресс

Экзамены вызывают различные эмоциональные переживания, чаще всего, чувства волнения и страха.

Всем знакомо это противное ощущение мокрых ладоней, мелкой дрожи в коленях и мучительной неподвижности языка при бешено скачущих и разбегающихся мыслях.

Это так называемый экзаменационный стресс, или стресс получения отметки.

Экзаменационный стресс

Легкий экзаменационный стресс считается даже полезным: он стимулирует защитные функции организма. Но продолжительное, превышающее пределы «здоровой стимуляции» напряжение может иметь серьезные последствия. Конечно, экзаменационный стресс – это не болезнь, которую нужно лечить, но пребывание в таком состоянии довольно дискомфортно. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его.

Как преодолеть экзаменационный стресс?

Первый шаг в борьбе со стрессом — банальный ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- Сон (7 – 8 часов)
- Смена деятельности каждые 40 – 60 минут
- Прогулка
- Общение
- Распределение учебного материала
- Определение учебной нагрузки
- Составление плана на день.
- Нормальное питание.

Продукты, которые помогут
успешно грызть гранит науки



- **КАПУСТА** – снимает
нервозность



- **ЛИМОН** – освежает мысли и
облегчает восприятие
информации.



- **ЧЕРНИКА** – способствует
кровообращению мозга.

Продукты, улучшающие ВНИМАНИЕ

- **ОРЕХИ** особенно хороши, если Вам предстоит умственный "марафон" (доклады, конференции, концерты).
Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.



- **КРЕВЕТКИ** - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г. в день. Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жарки).



Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **АНАНАС** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.



ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ



- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гормона счастья»-эндорфина.



- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.



- **БАНАНЫ** содержат серотонин –вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

Шоколад

Верьте или нет, это на 100% верно. Темный шоколад, у которого в составе более 70% какао, борется с гормоном стресса — кортизолом и оказывает общее расслабляющее действие на организм. К тому же, шоколад способствует выработке эндорфинов, которые действуют как естественный истребитель стресса.



Как преодолеть экзаменационный стресс

Ставим правильные цели! Всем известно, что накануне экзамена — сплошная «каша» в голове. Одна из самых главных причин, мешающих людям результативно сдавать экзамены, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на страхе возможных последствий. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа: «Я должен получить отличную оценку». Лучше сформулировать цель конкретно: «Я должен доказать теорему или решить задачу».

Техники, помогающие преодолеть стресс

- **Медленное дыхание** - на 12 счетов: 1, 2, 3, 4 — долгий вдох, 5, 6, 7, 8 — задержка дыхания, 9, 10, 11, 12 — медленный выдох. Сделать так 3–4 раза.
- **Диафрагмальное дыхание** — «дышать животом», вдохи и выдохи делают по приведенной схеме: на счет 1, 2, 3 — вдох (выпятить живот), грудная клетка неподвижна. На счет 1 — задержать дыхание. На счет 1, 2, 3 — сделать выдох (втянуть живот), грудная клетка неподвижна.
- Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники — это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вздохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо».

Техники, помогающие преодолеть стресс



Для рук

1. сжать кисти рук в кулак, разжать
2. максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.



Для ног

1. упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.
2. упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.



Техники, помогающие преодолеть стресс



Для лица



1. собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. крепко зажмуриться, подержать, расслабиться



Для спины и плечевого пояса

1. поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

Техники, помогающие преодолеть стресс

- Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.
- Упражнение «Холодно». Представьте себе, что вы замерзли. Голову очень хочется втянуть в плечи. Мышцы шеи, плеч, груди напряжены. Напряжение неприятно. Опустите плечи. Выпрямите шею. Расслабилась шея, плечи, грудь. Расслабление приятно. Легко дышится.
- Упражнение «Кошка». Вспомним, как ведет себя кошка, кидаясь на добычу. Она выпускает когти. Подержите как можно дольше растопыренные, согнутые в суставах пальцы. Кисти рук напряглись, задеревенели. Почувствуйте, как утомительно и неприятно это состояние. А теперь кошка убрала когти! Руки спокойно опустились на колени, пальцы расслабились. Зафиксируйте свои ощущения в расслабленном состоянии.

Техники, помогающие преодолеть стресс

Кислородное голодание – одно из самых негативных последствий стресса. Оно вызывает быстрое утомление, головную боль, снижает работоспособность. Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно простым способом: с помощью **энергетической зевоты**. Всех нас учили, что зевать неприлично. Однако в стрессовой ситуации не только допустимо, но и полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.

Для мобилизации своих ресурсов и восстановления сил, можно сделать **массаж активных точек**:

- массаж мочек ушей;
- надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;
- массаж переносицы в области «третьего глаза».



Упражнение «Улыбка»

Оно обладает огромной силой и открывает внутренний резерв энергии, который имеется у каждого человека. При улыбке используется только 9 мышц, а при грусти – 65!

Встаньте перед зеркалом, выпрямитесь, разверните плечи, гордо поднимите голову. Теперь лучезарно улыбнитесь себе, приподняв брови, и постоит так 5 минут.

Воздействуя на мышцы лица, вы влияете непосредственно на свое душевное состояние, искусственно создавая хорошее настроение.

После сна наше подсознание открыто, поэтому выполнять эту методику лучше всего утром. Тогда с утра и весь день вы будете находиться в прекрасном настроении!

Дело еще оказывается и в том, что при «раздвигании мышцами улыбки» в носогубном треугольнике вырабатывается эндорфин - гормон радости. И в этом причина хорошего настроения.

Эффективные рецепты противостояния стрессу

Перед экзаменом полезен аутотренинг: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно».

Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды, т. к. во время стресса происходит сильное обезвоживание организма.

Стимуляция познавательных процессов

В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

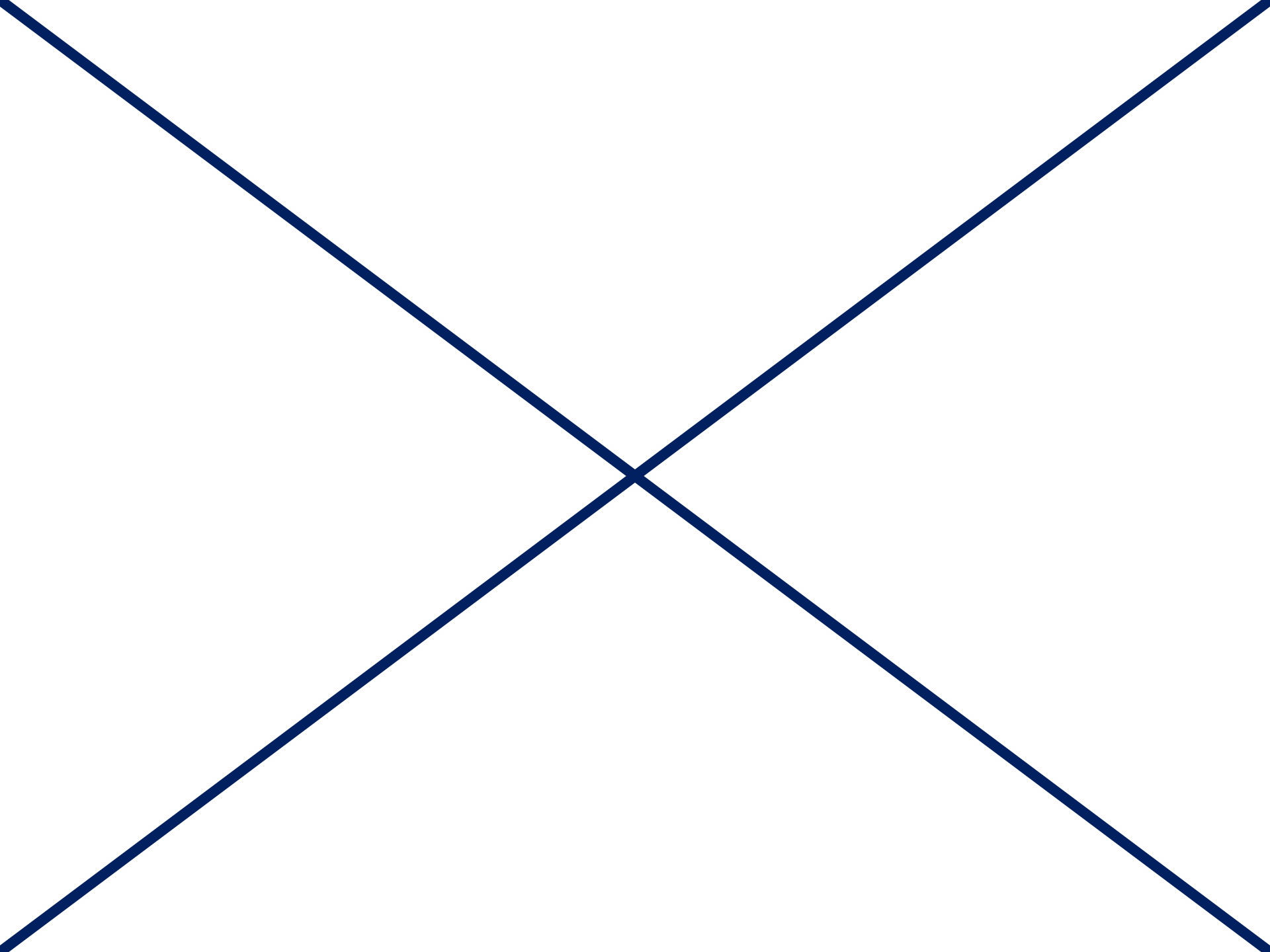
Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Упражнения на стимуляцию познавательных процессов

- 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
- Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием

Упражнение на стимуляцию познавательных процессов

- Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.
- Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.



Как преодолеть экзаменационный стресс

*«Если человек научится управлять собой,
ему не стоит труда управлять и государством»
Конфуций.*

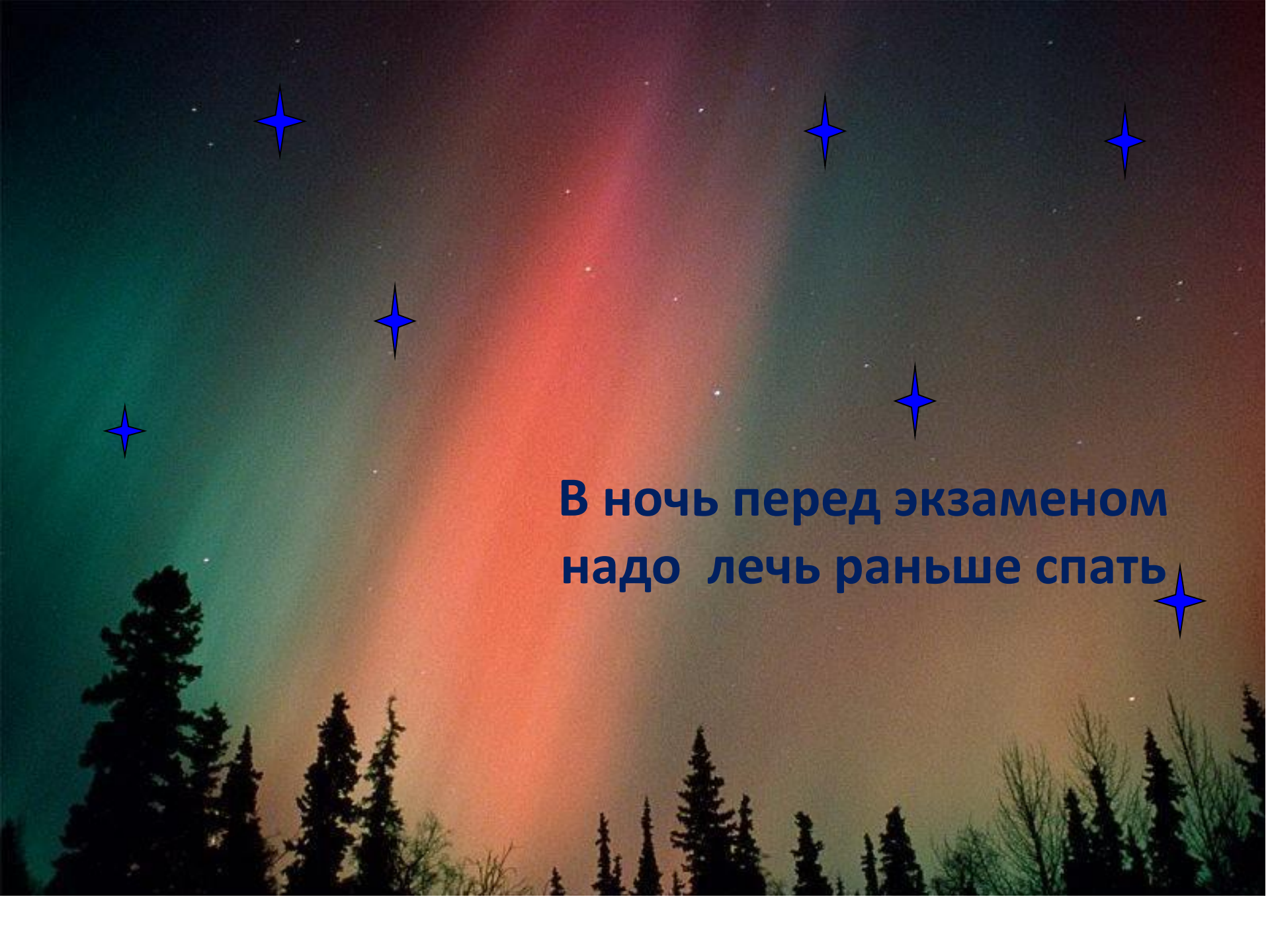
Перед экзаменом



ВАЖНО:

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

Помните, что сидеть над заданиями всю ночь — плохая идея. Побочные эффекты бессонной ночи проявляются в виде задержки реакции и склонности всюду ляпать ошибки.

A night sky featuring a vibrant aurora borealis with a central red band and green and blue bands on either side. The bottom of the image shows the dark silhouettes of evergreen trees. Several bright blue, four-pointed starburst graphics are scattered across the sky.

**В ночь перед экзаменом
надо лечь раньше спать**

Внешний вид в ситуации экзамена

Позаботьтесь о своем внешнем виде.

В одежде рекомендуется использовать спокойные цветовые сочетания, умеренность в украшениях. Желательно, чтобы внешний вид выпускника выражал серьезность, деловой стиль.

Одежда должна быть удобной!

Универсальные рецепты для более успешной тактики выполнения тестирования:

- ✓ Сосредоточься!
- ✓ Начни с легкого!
- ✓ Пропускай!
- ✓ Читай задание до конца!
- ✓ Думай только о текущем задании!
- ✓ Запланируй два круга!
- ✓ Проверь!

Что же делать, если все-таки завалился? Не стоит обвинять в этом весь белый свет. Не нужно предаваться беспросветному унынию и отчаянию. Усвой простую, но очень глубокую истину: **сильные личности, делая ошибки, мужественно их признают.** Но признание ошибки не есть убеждение в собственной неполноценности и несостоятельности. Это лишь осознание того, что данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка - еще один шаг к успеху.

Если вы помните замечательный фильм «Операция Ы, Или Приключения Шурика», там с иронией говорится: «Каждый экзамен для меня праздник, профессор!». По сути дела, если мы иронично умеем относиться к самим себе, правило самоиронии — одно из лучших правил жизни. Если мы понимаем, что экзамен — это не финиш, а это только начало и возможность проверить свои силы и способности, не превращаем его в финальную черту (за экзаменом — все, за экзаменом — конец), то все будет хорошо. Это начало, одно из испытаний, и мы идем на эти испытания, и это нормально.



Каждый, кто сдаёт экзамены,
независимо от их результата,
постигает самую важную в жизни
науку – умение *не сдаваться, а
провалившись – вдохнуть
полной грудью и идти дальше.*

*«Никто не знает, каковы
его силы, пока их не
использует»*

И. Гёте

**Поэтому сдавайте экзамены и
волнуйтесь спокойно!!!**

**Всем желаем успешной сдачи
экзаменов!
И везения! И**



Детский телефон доверия

8 - 800 -2000 -122

**Звонок бесплатный,
анонимный**

