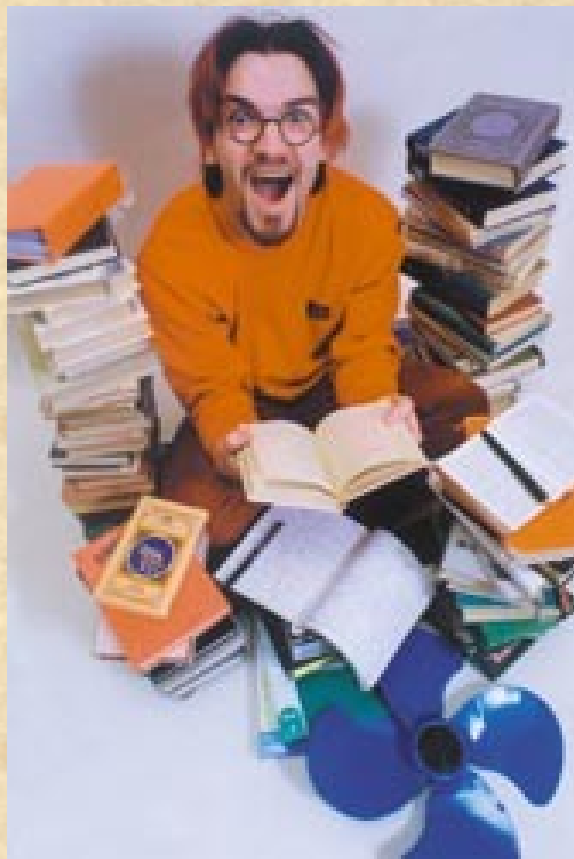


Стресс на экзаменах



Советы выпускникам

Актуальность



Выпускные экзамены - это не шуточное испытание. Переживают все: родители - за детей, педагоги - за учеников, дети - за отметку.

Подростки уходят в свой внутренний мир, не пытаются исправить положение. Надо вовремя помочь старшеклассникам справиться со стрессом.

Мы предлагаем онлайн-беседу по профилактике экзаменационного стресса в 9, 11 классах, и надеемся, что наши советы помогут вам сохранить здоровье.

Содержание:

- ✓ Что такое экзаменационный стресс? Как его избежать?
 - ✓ Как готовиться к экзаменам:
 - условия поддержания работоспособности;
 - об эффективном запоминании;
 - режим дня.
 - ✓ Поведение во время экзаменов:
 - как надо выглядеть, чтобы всем понравиться;
 - как себя успокоить, или об аутотренинге;
 - как вспомнить даже то, что никогда не знал;
 - как расположить к себе экзаменатора во время ответа.
- Способы снятия нервно-психического напряжения после экзамена.

Экзаменационный стресс

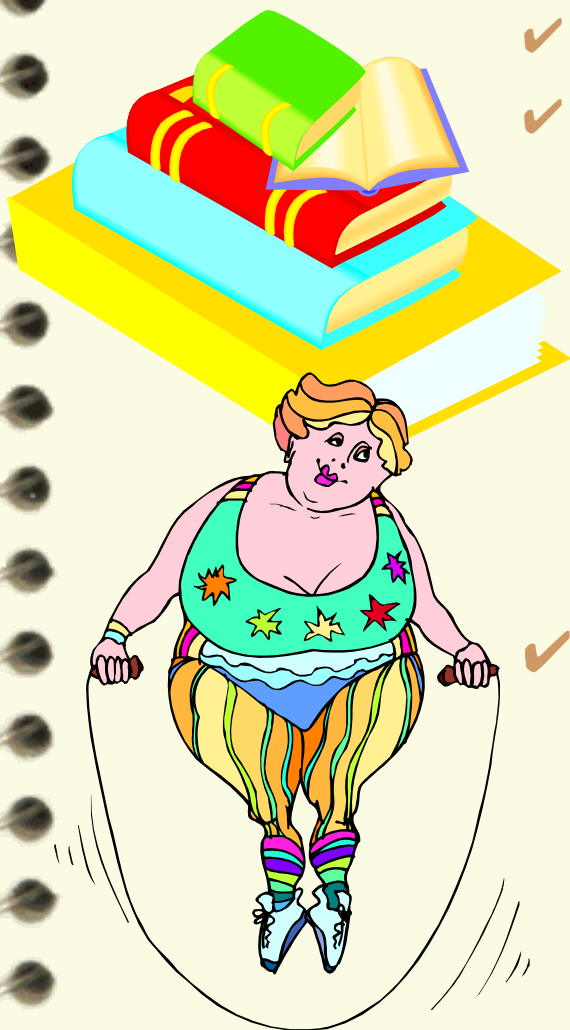
- ✓ Это нормальная реакция вашего организма на ненормальные обстоятельства.
- ✓ **Признаки:** ощущение абсолютной пустоты в голове, панический страх, бессонница, дрожь в коленках, отсутствие аппетита, нервные спазмы, стойкая ненависть к школе и всему, что с нею связано.



- ✓ **Мудрый совет:** Если делать то, что вы ненавидите, можно серьезно заболеть. Вам нужно любить то, что вы делаете. **Любите экзамены!**



Как повысить производительность умственного труда.



- ✓ Не переусердствуйте в занятиях.
- ✓ За зубривание интегралов и стихотворений нужно чередовать с полезной хозяйственной деятельностью: стиркой парадного галстука, выгуливанием собачки или хотя бы хомячка. В конце концов разгребите в своём письменном столе, вдруг найдёте что-нибудь полезное.
- ✓ 1 правило. Чередуйте умственный труд с небольшой физической нагрузкой.

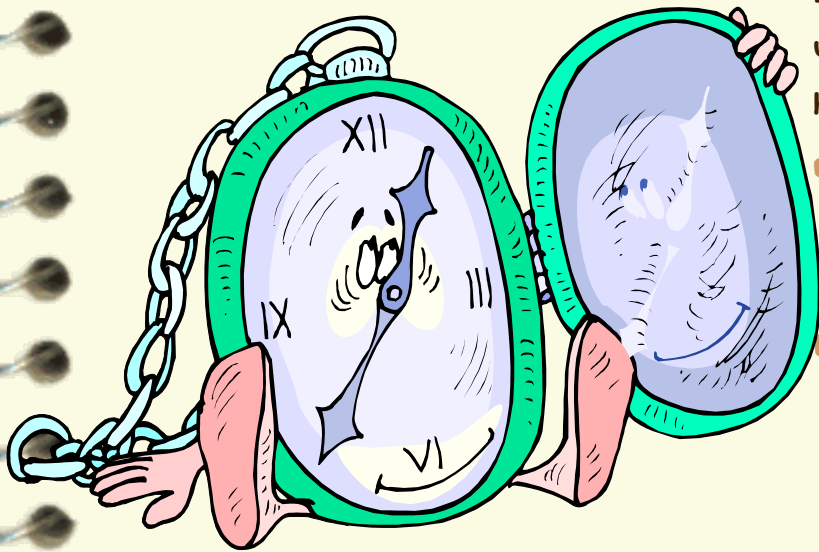


Как запомнить большое количество материала

- ✓ Повторяй материал по вопросам, проверь, правильно ли ты запомнил даты, основные факты и т.п.
- ✓ Помни: распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- ✓ Не забывай про «бомбы» - это хороший способ подготовки к экзамену (но не сдачи его).
- ✓ **2 правило:** составляй краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьком листочке. В последний день просмотри все листочки с записями.



Как правильно распределять время



- ✓ Раздели день на три части:
 - готовься к экзаменам 8 часов в день;
 - занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе. Пусть тебя не мучает совесть - это нужно твоей голове.
 - и не забудь про сон - спи не менее 8 часов, во сне человек не запоминает, но и не забывает.
- ✓ И еще: на время экзаменов телевизор - твой враг! Сведи до минимума общение с ним.
- ✓ **3 правило: планируй свое время - в последний день все не выучишь!**



Перед экзаменом

✓ Если тебе срочно нужно привести свою голову в порядок попробуй сделать следующее:

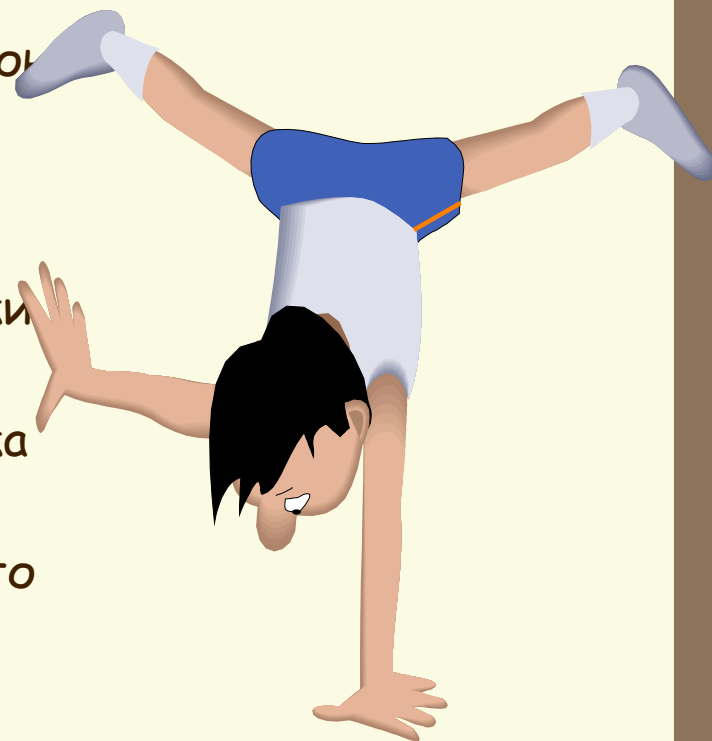
✓ 1. Помассируй хорошенько кончик своего носа - это активизирует клетки головного мозга.

2. Хорошенько разотри мочки ушей, пока они не станут горячими.

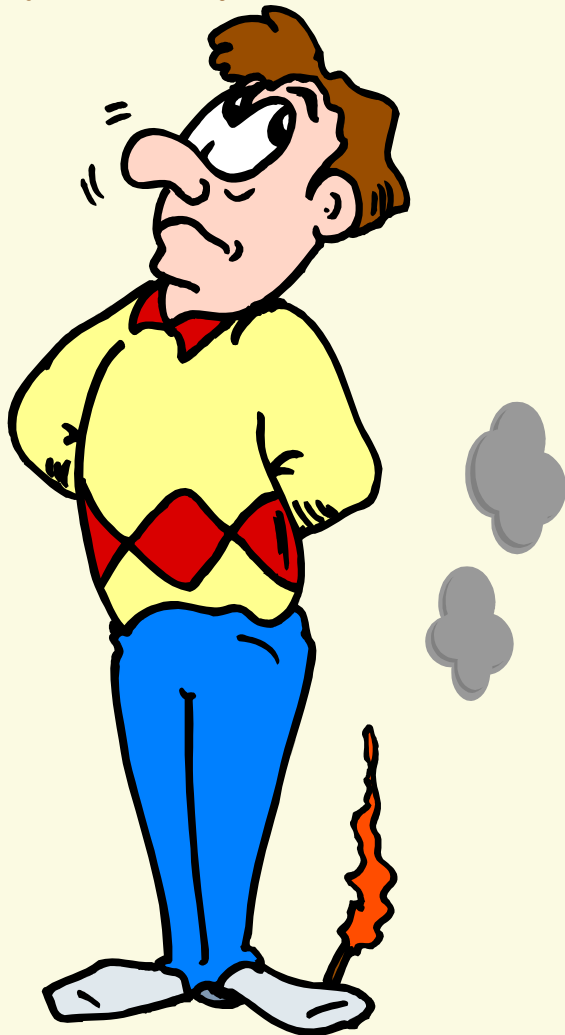
3. Сладко - сладко зевни. Не халтурь. Это упражнение улучшает кровоснабжение головного мозга и повышает в его клетках содержание кислорода.

4. Ляг на пол, подними ноги вверх, закинь их за голову. Оставайся в таком положении несколько минут.

Все. Вставай и ни пуха тебе, ни пера.



Как себя успокоить, или об аутотренинге.



- ✓ И вот ты вытасил билет или получил свой тест: сядь удобно, выпрями спину, подумай о том, что у тебя все получится. Сосредоточься на словах: « Я спокоен. Я совершенно спокоен.»
- ✓ Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - расслабься,
 - глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд),
 - 👉 задержка дыхания (2 - 3 секунды)

Соберись с мыслями и работай.

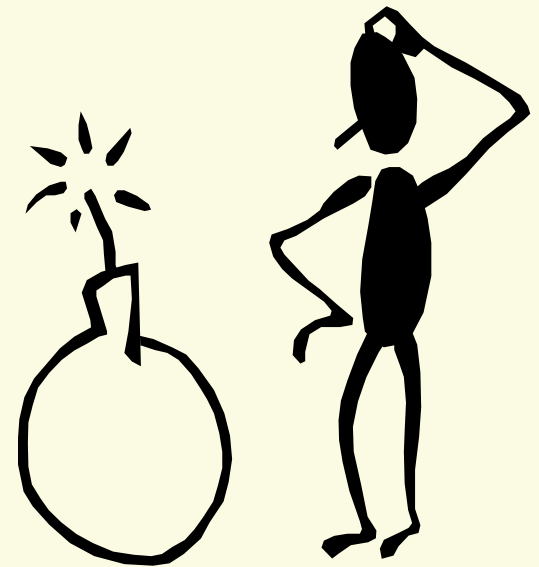


Тесты - это не страшно

- ✓ Правильно оформляй бланк - это важно.
- ✓ Прочти и пойми задание, прежде чем начать его выполнять.
- ✓ Начинай выполнять задания с тех вопросов, в ответах на которые ты уверен. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.
- ✓ Когда ты приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- ✓ Действуй методом исключения. Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- ✓ Если ты сомневаешься в правильности ответа и тебе сложно сделать выбор, то доверься своей интуиции!
- ✓ Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

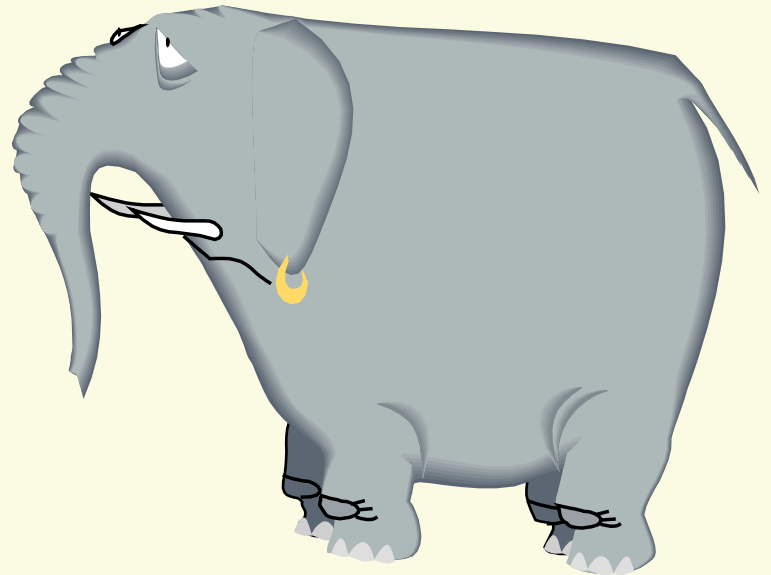
Если вас постигла неудача.

- ✓ Что бы ни случилось, помните, безвыходных ситуаций не бывает. В любом случае, это не вопрос жизни и смерти.
- ✓ Не забывай: «Любая неудача временна, из любого тупика есть выход!»



Как справиться со злостью

- ✓ Уединитесь, поколотите подушку или энергично выжимайте сухое полотенце. Дополните это соответствующими зрительными образами.
- ✓ Производите любые спонтанные звуки, как -то:
 - пожарная сирена («И-и-и»);
 - крик одинокого слона («У-у-у»);
 - громко пропойте любимую песню.



Как снять напряжение после экзамена.



- ✓ Сейчас вы заслужили отдых. Если вы - человек активный лучше всего отправляйтесь на дискотеку. Физическая нагрузка уничтожит разрушительные токсины.
- ✓ Если вы по природе созерцатель, полежите на диване, побудьте в тишине, послушайте любимую музыку или погуляйте в парке.

Ни пуха, ни пера желает вам ваш —
психолог-БОЛЬШЕСЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ

ВИНОГРАДОВА
ВИКТОРИЯ АЛЕКСЕЕВНА

