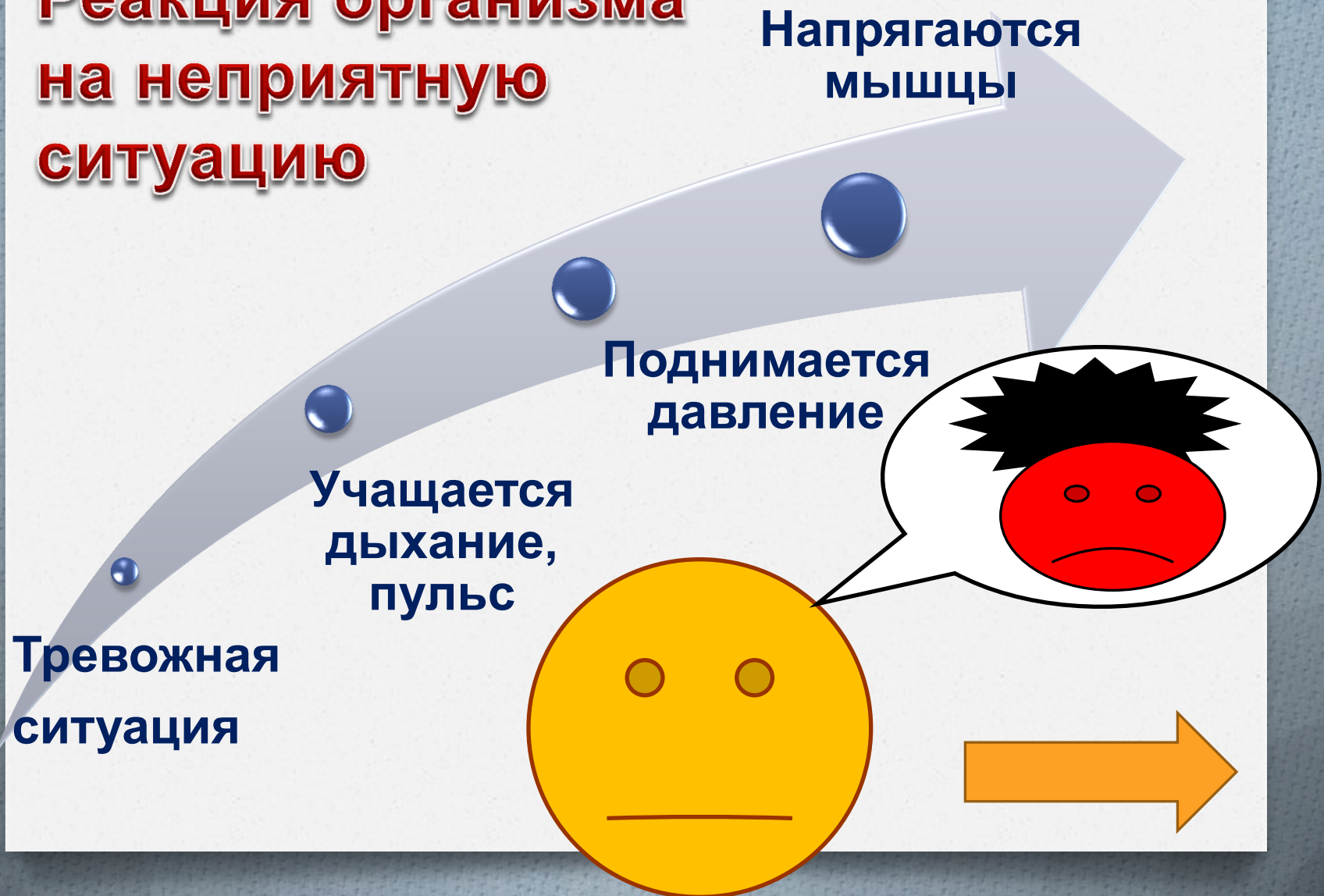


Как справиться с экзаменационным стрессом

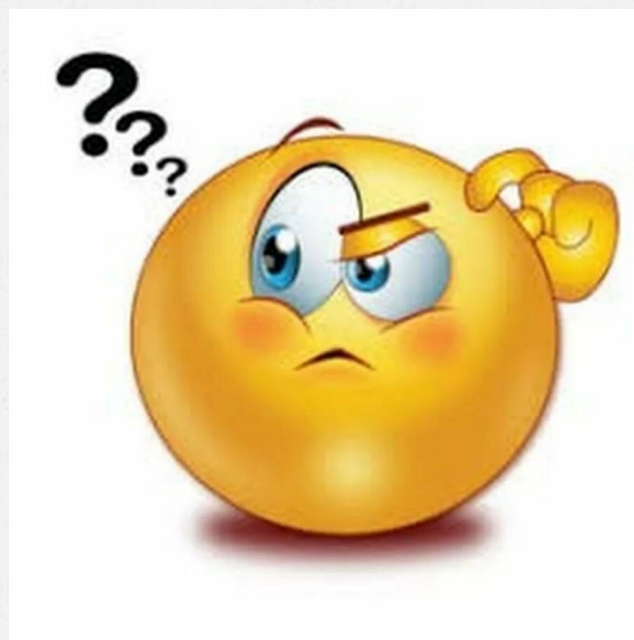


Педагог-психолог Бухановская И.Н.

Реакция организма на неприятную ситуацию



С этим надо что-то делать...



Способы, направленные на преодоления экзаменационного стресса

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.

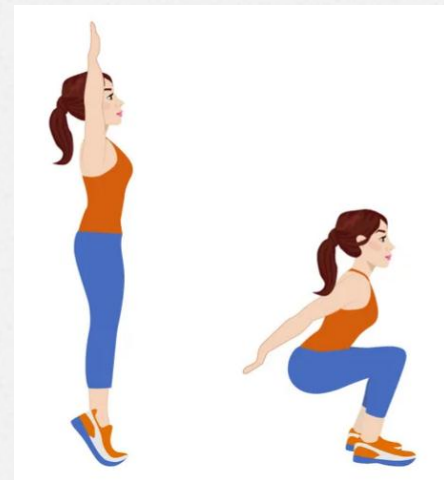
Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.



Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение

* Существуют много упражнений на снятие мышечных «зажимов», а самые доступные перед экзаменом:

- 20–30 приседаний либо
- 15–20 прыжков на месте



Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием - эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота)

понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, активизирует внимание. Вдох делается глубоким, длинным, а выдох – резким и коротким (в два раза короче вдоха).

Релаксация

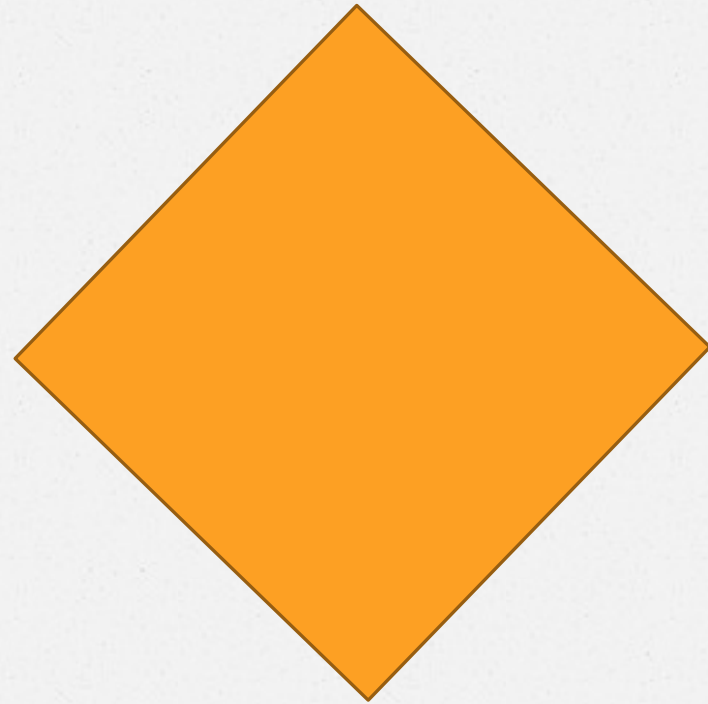
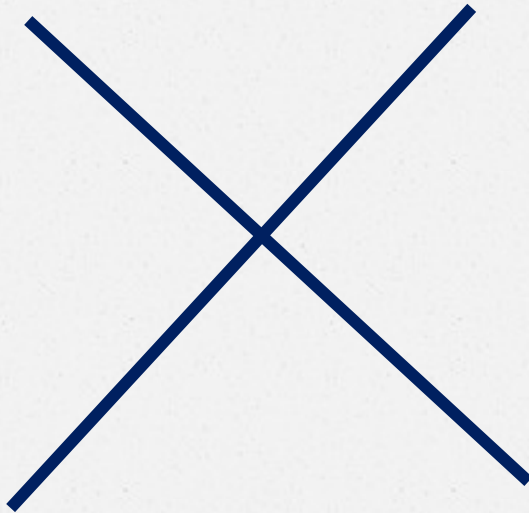
**Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.*

При ощущении напряженности, усталости:

- 1) сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к действиям.

Перед экзаменом нарисовать на чистом листе бумаги **косой крест, похожий на букву «Х»** или **ромб**, и несколько минут созерцать его.

Активизируются оба полушария мозга.



Тоже самое можно сделать и на черновике на экзамене

Несколько эффективных способов быстро взбодриться, если Вы немного устали

- o Покатать в ладонях ребристый предмет (карандаш).
- o На центральные точки ладоней надавить поочередно по 5 раз.
- o Потереть уши, размять мочки ушей.
- o Встать и походить минут 10.
- o Если хочется зевнуть, не сдерживать этот порыв.
- o Держать на рабочем месте что-нибудь **красное**.
- o Потянуться. Стать в дверной проем, расставив слегка ноги, и потянуть руки вверх, коснувшись ими дверной рамы. Замереть в такой позе на секунд 30, и расслабиться.

ОБРАТИТЕ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЕ:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант;
- Используй метод «два круга»! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

И самое важное – это
установка на успех!

НАСТРАИВАЙТЕСЬ НА УСПЕХ!

Будьте уверенны: каждому,
кто учился – по силам сдать
экзамены!



**Картинки взяты из открытых источников*