

Профилактика экзаменационного стресса

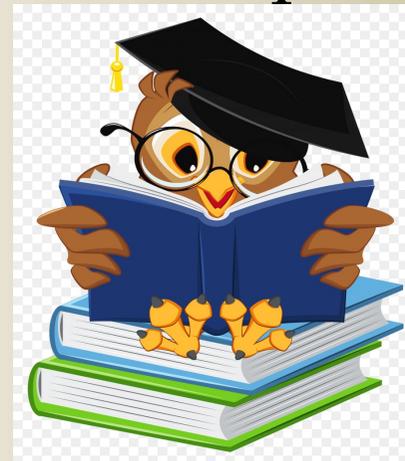


Понятие экзамен

«Экзамен» в переводе с латинского – «испытание».

Экзамен - проверочное испытание по какому-нибудь учебному предмету (по словарю Ожегова).

Экзамен - проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.

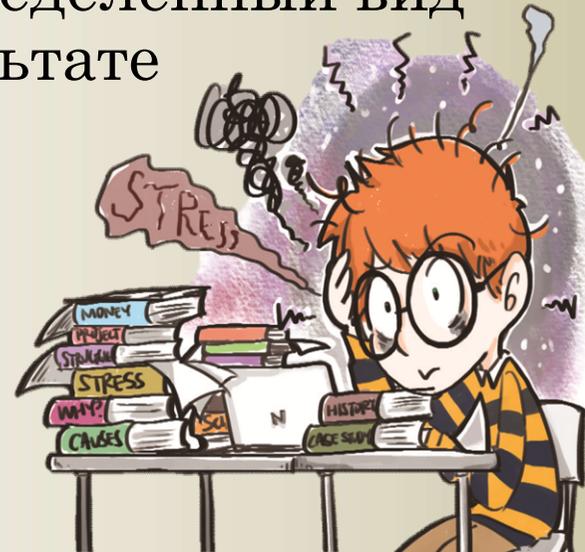


Понятие Стресс

Под стрессом понимают состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах.

Термин «стресс» ввел канадский физиолог Г. Селье.

Экзаменационный стресс- определенный вид стресса, возникающий в результате информационных перегрузок.



Причины экзаменационного стресса

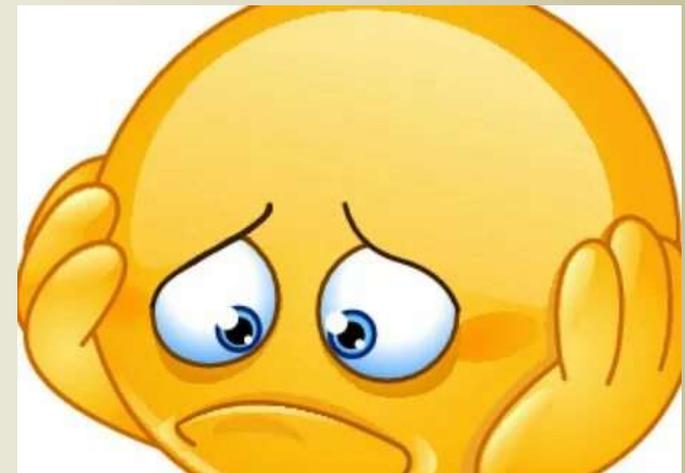
- интенсивная умственная деятельность,
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками,
- нарушения режима сна и отдыха
- отрицательные переживания.

Физиологические симптомы

- усиление кожной сыпи;
- головные боли;
- тошнота;
- диарея;
- мышечное напряжение;
- углубление и учащение дыхания;
- учащённый пульс;
- перепады артериального давления.

Эмоциональные симптомы

- чувство общего недомогания;
- растерянность;
- паника;
- страх;
- неуверенность;
- тревога;
- депрессия;
- подавленность;
- раздражительность.



Когнитивные симптомы

- чрезмерная самокритика,
- сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т. п.);
- кошмарные сновидения;
- ухудшение памяти;
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

Поведенческие симптомы

- у стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
- избегание любых напоминаний об экзаменах;
- уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период;
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
- увеличение употребления кофеина и алкоголя;
- ухудшение сна и ухудшение аппетита.

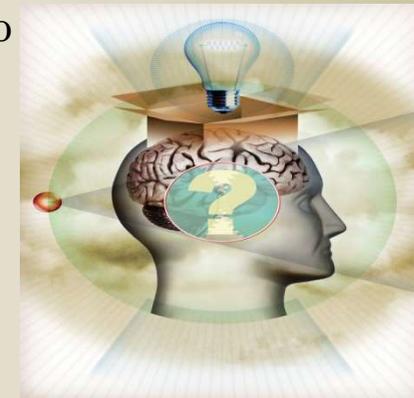
Как победить

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС

- ❖ Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу.
- ❖ Организуй правильно режим дня. Готовься к экзамену не более 8 часов в день.
- ❖ В интерьер комнаты добавь желтый и фиолетовый цвет, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
- ❖ Составь план на каждый день.
- ❖ Чередуй занятия и отдых
- ❖ Избегай длительного проведения перед компьютером
- ❖ Жизненно необходим полноценный сон не менее 8 часов
- ❖ Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.

Психологические рекомендации для лучшего запоминания

- Тренировка памяти 20–25 минут в день.
- Продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами.
- Из потока информации необходимо **выбрать наиболее существенное**.
- Вопросы, которые предстоит выучить, в начале проработайте карандашом
- **Интерес** к информации способствует запоминанию.
- Старайтесь придавать запоминаемому материалу **эмоциональную окраску**
- Условием хорошего запоминания является **понимание** того, что надо усвоить.
- **«Фактор края»**. При запоминании и повторении нужно уделить особое внимание середине текста.
- **Секрет магической "семерки"** При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов
- Если работаешь с двумя материалами – начинай с большего
- Лучше повторять на утро пройденный вчера материал
- Начинать запоминать материал нужно с самого трудного раздела
- Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, представление в виде схем, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух
- Метод ассоциаций
- Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем все сразу



Формулы самовнушения

Формулы самовнушения - простые краткие утверждения, имеющие позитивный характер.

Мысленно проговаривайте формулу:

- «Я – спокоен – и уверен – в себе!»
- «Мысли ясные, четкие»
- «Моя память работает хорошо»
- «Я ощущаю бодрость и уверенность в себе»
- «Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»



Созидающая визуализация

- В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.
- 1. Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.
- 2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками.
- 3. Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).
- 4. У Вашей визуализации должен быть «хэппи энд».

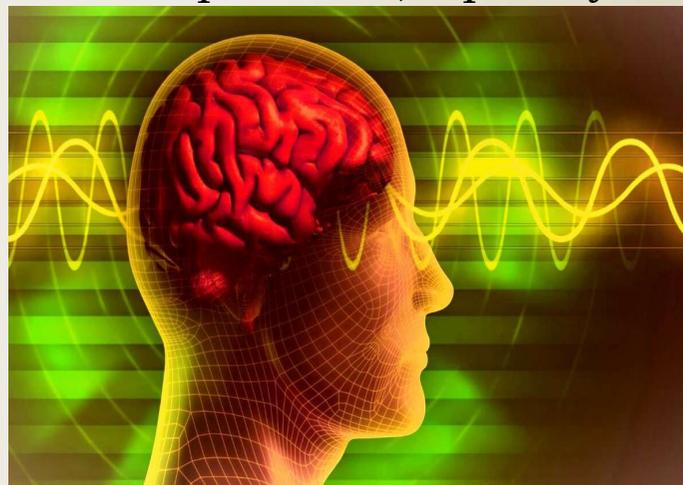
Дыхательные упражнения

- Ровное дыхание 4 мин.
- Сделать глубокий вдох и затем медленный выдох – вдвое длиннее вдоха
- Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я – расслабляюсь – и – успокаиваюсь».



Гармонизация работы полушарий мозга

- Перекрестный шаг: правая рука кладется на левое колено. При каждом шаге правая нога ставится в левую сторону, а левая нога – в правую.
- Руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.
- Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.



Несколько пожеланий

- Поверь в себя!
- Сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании, а на подготовке и самопроверке перед экзаменом!
- Смотрите на все в перспективе!

Удачи на экзаменах!

Спасибо за внимание!

Удачи на
экзаменах!

