

Как преодолеть стресс перед экзаменами.

Психологические рекомендации
родителям по подготовке
старшекласников к успешной сдаче
экзаменов в школе.

Стресс многолик в своих проявлениях. Он может спровоцировать начало практически любого заболевания, синдром эмоционального выгорания. Концепция стресса впервые была сформулирована в 1936 г. канадским физиологом Гансом Селье. Стресс — в своем первоначальном значении обозначает реакцию человека на любое сильное внешнее или внутреннее раздражение, которое превысило определенный предел выносливости организма.



Стресс, по мнению Г. Селье, это не только повреждения и болезни, «но и важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо стресс помогает повышению сопротивляемости организма, тренирует его защитные механизмы». В энциклопедическом словаре следующее толкование стресса – совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме человека или животных в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров). Стрессорами перед экзаменом и на экзамене являются: 1) мысль, что не сдам; 2) не наберу необходимое для поступления количество баллов; 3) ограниченность временем.

Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям.

Выделяют два основных вида стресса

- 1. Эустресс – стресс полезный, так как он вызывает мобилизацию организма, поднимает жизненный тонус, дает возможность для самореализации**
- 2. Дистресс – стресс вредный, связанный с отрицательными переживаниями и приводящий к развитию психосоматических изменений. Оказывает отрицательное воздействие на деятельность человека, вплоть до полной дезорганизации.**

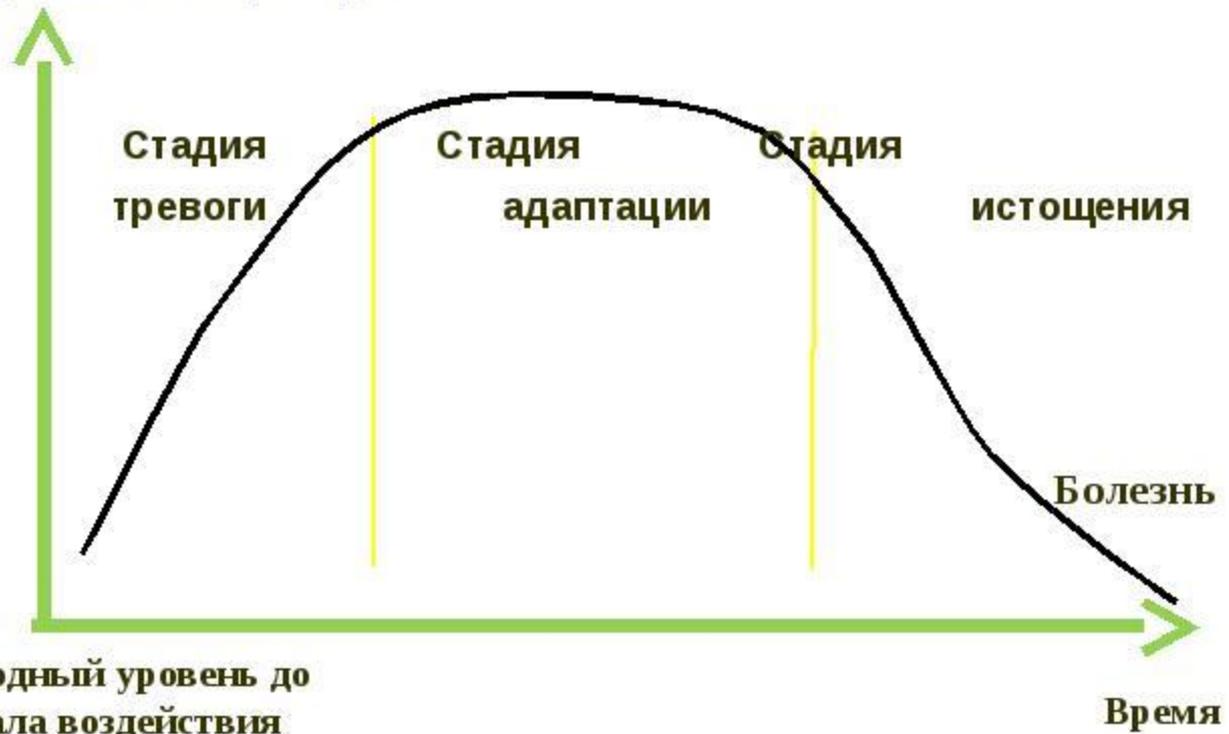
Откуда он берется ?

Ключевые факторы?

На что реагирует мозг ?

Стадии развития стресса по Г. Селье

Сопротивляемость
организма по отношению к
повреждающим факторам



Симптомы стресса

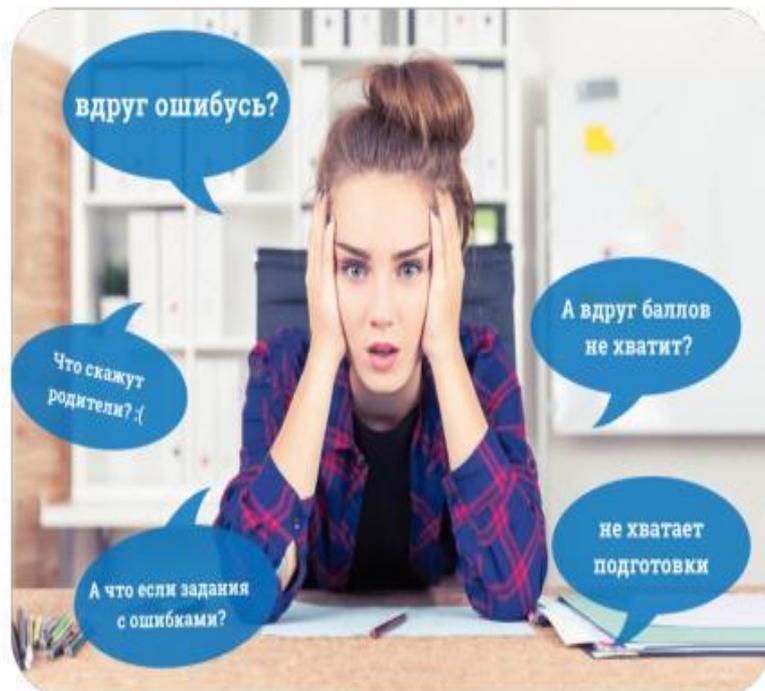
- 1. Физиологические:** повышенное или пониженное артериальное давление, приступы жара или озноба, тошнота, расстройство пищеварения, плохой сон, аллергические проявления (зуд, высыпания на коже), боли непонятного характера и др.
- 2. Эмоциональные:** плохое настроение, тоска, депрессия, беспокойство и чувство тревоги, гнев, агрессия, одиночество.
- 3. Поведенческие признаки:** снижение работоспособности, полная потеря интереса к трудовой деятельности, изменения в речи, сложности общения с окружающими.
- 4. Психологические признаки:** проблемы с памятью, проблемы с сосредоточенностью при выполнении работы, нарушение сексуального поведения, могут быть изменения в характере - снижение самооценки, усиление интроверсии.

Экзамен – итог учебной деятельности.

Экзамен - самый ответственный период жизни каждого человека. Экзамен – это испытание, источник стресса.

Что создает волнение перед экзаменом?

1. Страх – «А вдруг не сдам».
2. Недостаток подготовки.
3. Волнение окружающих.



с ошибками?

и для всех экзаменов

1 000 000 000

www.1000000000.ru

Почему волнуются выпускники?

Сомнение в полноте
и прочности знаний

Стресс незнакомой
ситуации

Стресс
ответственности
перед родителями и
школой



Сомнение в
собственных
способностях

Психофизические и
личностные
особенности:
тревожность,
неуверенность,
астеничность

КОМПОНЕНТЫ НЕДОСТАТОЧНОЙ ГОТОВНОСТИ К ЕГЭ и ГИА

Познавательный компонент

- Недостаточный объем знаний.
- Отсутствие систематизированности знаний.
- Плохая переключаемость внимания, низкий уровень активности и концентрации внимания.
- Низкий уровень самоорганизации и самконтроля.
- Неустойчивая умственная работоспособность.
- Низкий уровень развития мышления.
- Недостаточный объем памяти.



Компоненты недостаточной готовности к ЕГЭ и ГИА

Личностный компонент

- ✓ Искаженные представления о процедуре прохождения ЕГЭ и ГИА.
- ✓ Отсутствие возможности получить поддержку взрослых.
- ✓ Отсутствие знаний о своих индивидуально-психологических особенностях.
- ✓ Отсутствие лично-значимых целей экзамена.
- ✓ Несформированность профессиональных планов и видения перспектив будущего.
- ✓ Эмоциональная нестабильность, повышенная тревожность.
- ✓ Неадекватная самооценка и завышенный/заниженный уровень притязаний

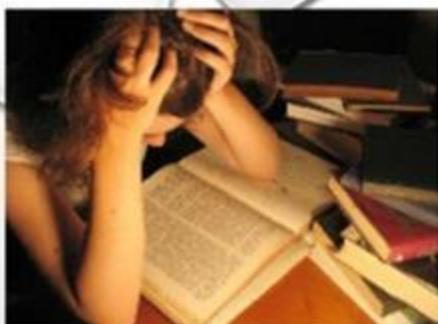


Компоненты недостаточной готовности к ЕГЭ и ГИА.

Процессуальный (поведенческий) компонент

- Недостаточное знакомство с процедурой и спецификой экзамена.
- Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- Отсутствие четкой стратегии деятельности.
- Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.





СОСТАВЛЯЮЩИЕ УСПЕХА ПРИ СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА:

- ПРЕДМЕТНЫЕ ЗНАНИЯ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ
- СПОСОБНОСТЬ СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ,
 - СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ
- ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛИТЬ СИЛЫ И ВРЕМЯ
- УДАЧА

Посоветуйте детям во время экзамена обратить 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 экзамена- 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;**
- **И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

Опирайтесь на
сильные стороны
ребенка,

Избегать
подчеркивания
промахов ребенка,

Проявлять веру в
ребенка,
сочувствие к нему,
уверенность в его
силах

Создать дома
обстановку
дружелюбия и
уважения

Будьте
одновременно
тверды и добры, но
не выступайте в
роли судьи

Поддерживайте
своего ребенка,
демонстрируйте,
что понимаете его
переживания.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Ни в коем случае не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов.
- Очень важно скорректировать ожидания выпускника.



Говорите чаще детям:

- Ты у меня все сможешь!
- Я уверена, ты справишься с экзаменами!
- Я тобой горжусь!
- Чтобы не случилось ты для меня самый лучший!

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Организуйте специальное питание:



Для улучшения памяти: морковь с растительным маслом, ананасовый сок (стимулирует мозговой обмен веществ)

Для концентрации внимания: половинка репчатого лука в день

Для творческого озарения: чай из тмина.

Для успеха в изучении наук: капуста (снижает нервозность), лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации)

Для хорошего настроения: фрукты («фрукты счастья» - бананы)



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Способы снятия нервно-психического напряжения



Контрастный душ



Релаксация



Глубоко подышать



Активный
отдых

Мытье посуды



Смотреть на
горящую свечу



Покричать то
громко, то тихо



Скомкать газету

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности

1. Дыхательные упражнения:

- Успокаивающее дыхание;
- Мобилизующее дыхание.

2. Пальцевые упражнения:

- Массаж мизинцев;
- Сжимаем кулаки;
- «Энергетическое дыхание»;
- Массируем руки;
- Упражнение для улучшения памяти;
- Упражнения для улучшения внимания



3. Упражнения для гармонизации работы правого и левого полушария.

4. Упражнения для глаз.

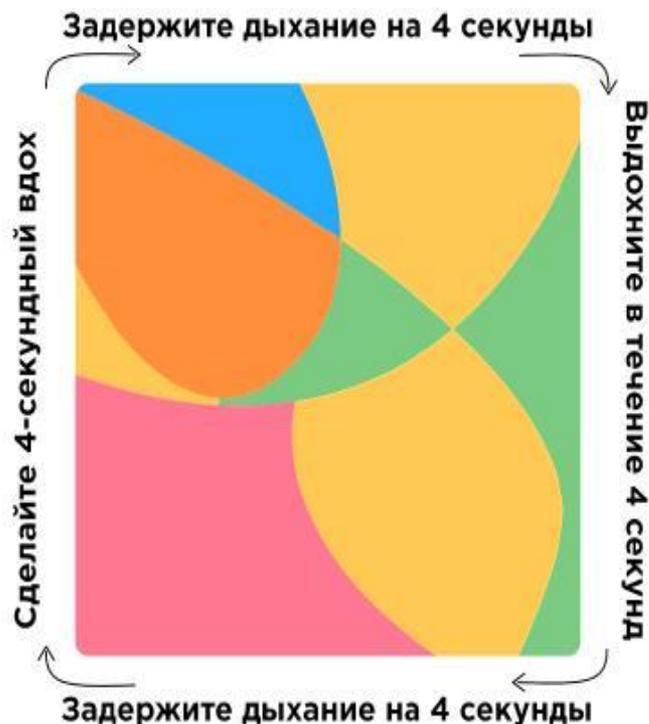


Упражнение «Дыхание по квадрату»

Каждый цикл состоит из четырех этапов:

1. вдох в течение четырех секунд
2. задержка дыхания на четыре секунды
3. выдох в течение четырех секунд
4. задержка дыхания на четыре секунды

Повторяем 10-20 раз, 1-3 подхода, между подходами делаем перерывы.



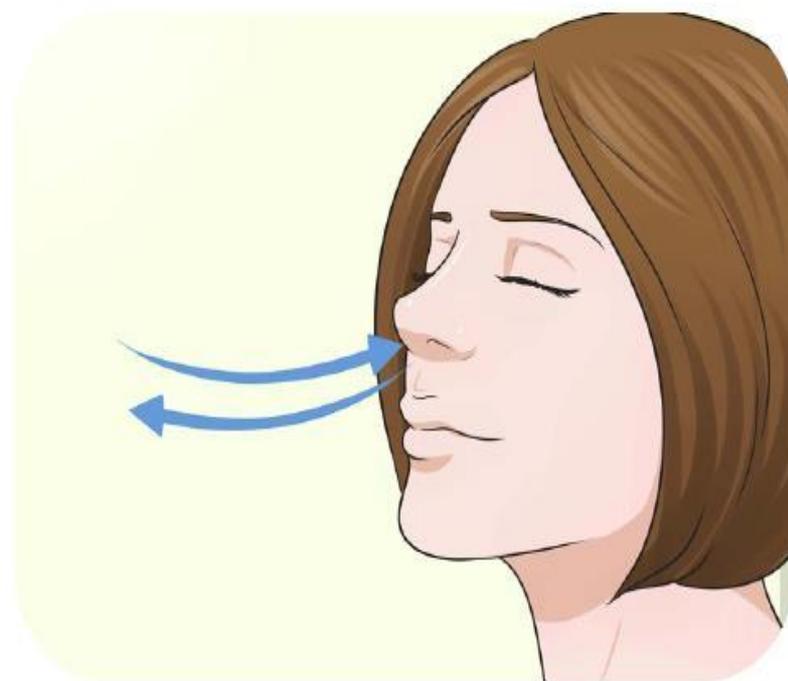
Упражнение «Грейпфрут»

Представьте, что у вас внутри, в области пупка, находится шар размером с грейпфрут.

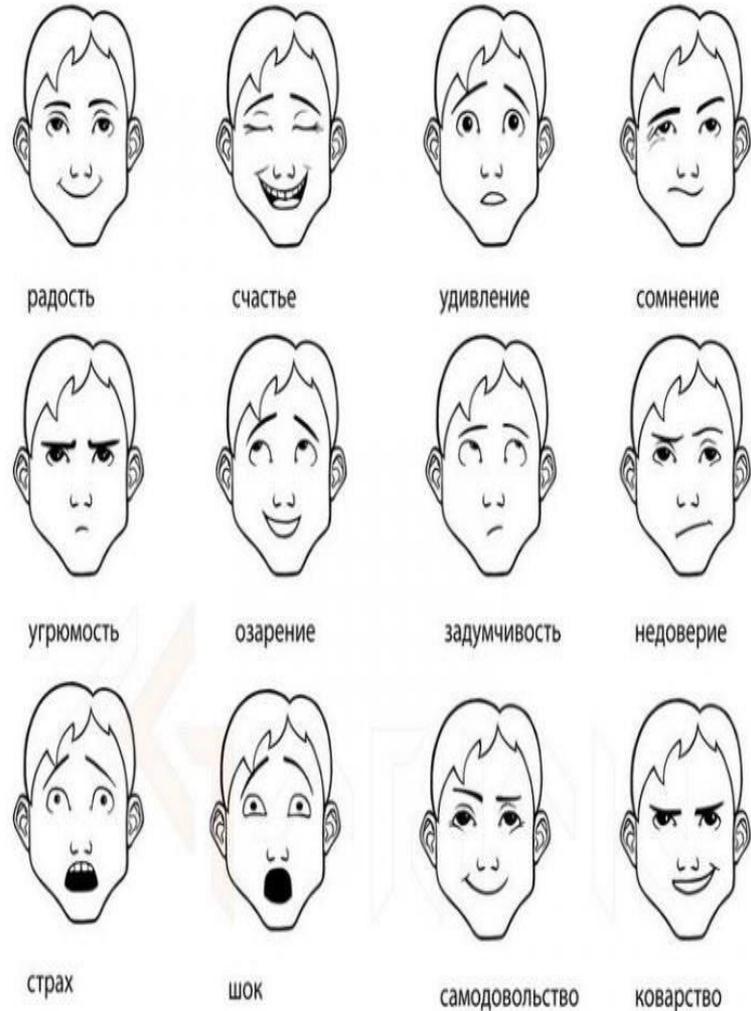
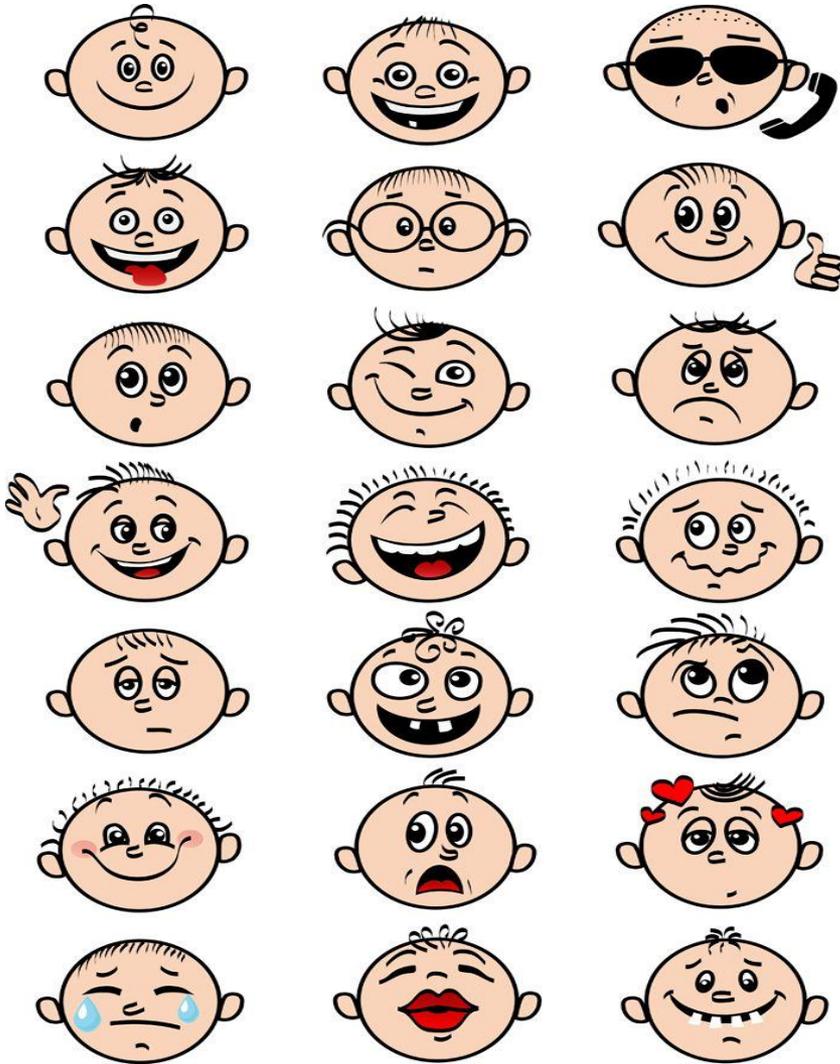
«Надуйте» его с помощью дыхания.

Медленно вдыхайте носом, одновременно надувая «грейпфрут» в животе. Затем так же неспешно выдыхайте через рот.

Повторяем 10-20 раз,



В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо задать себе вопросы самоконтроля: Как выглядит мое лицо? Не скован(а) ли я? Не сжаты ли мои зубы? Как я сижу? Как я дышу?



“Голова”

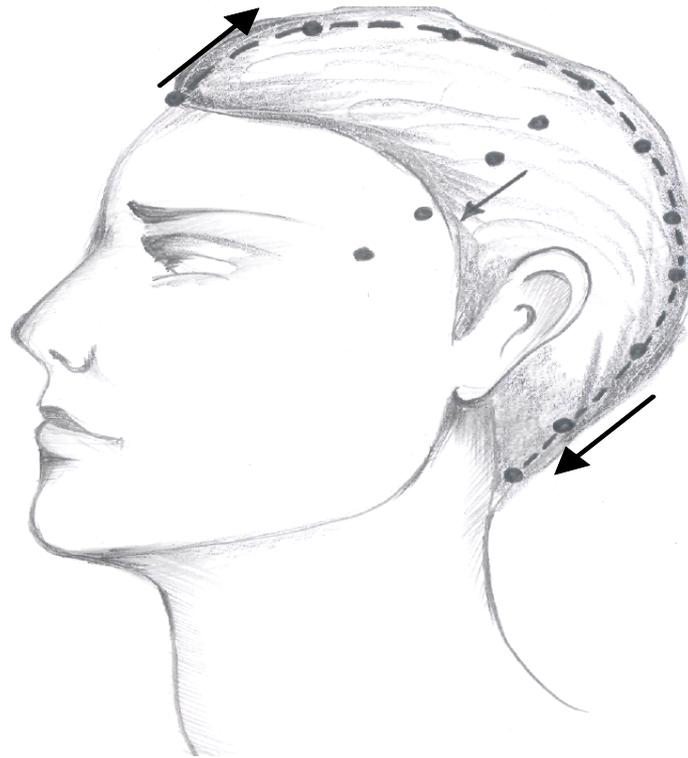
Одна из наиболее частых жалоб выпускников - на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагается упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести.

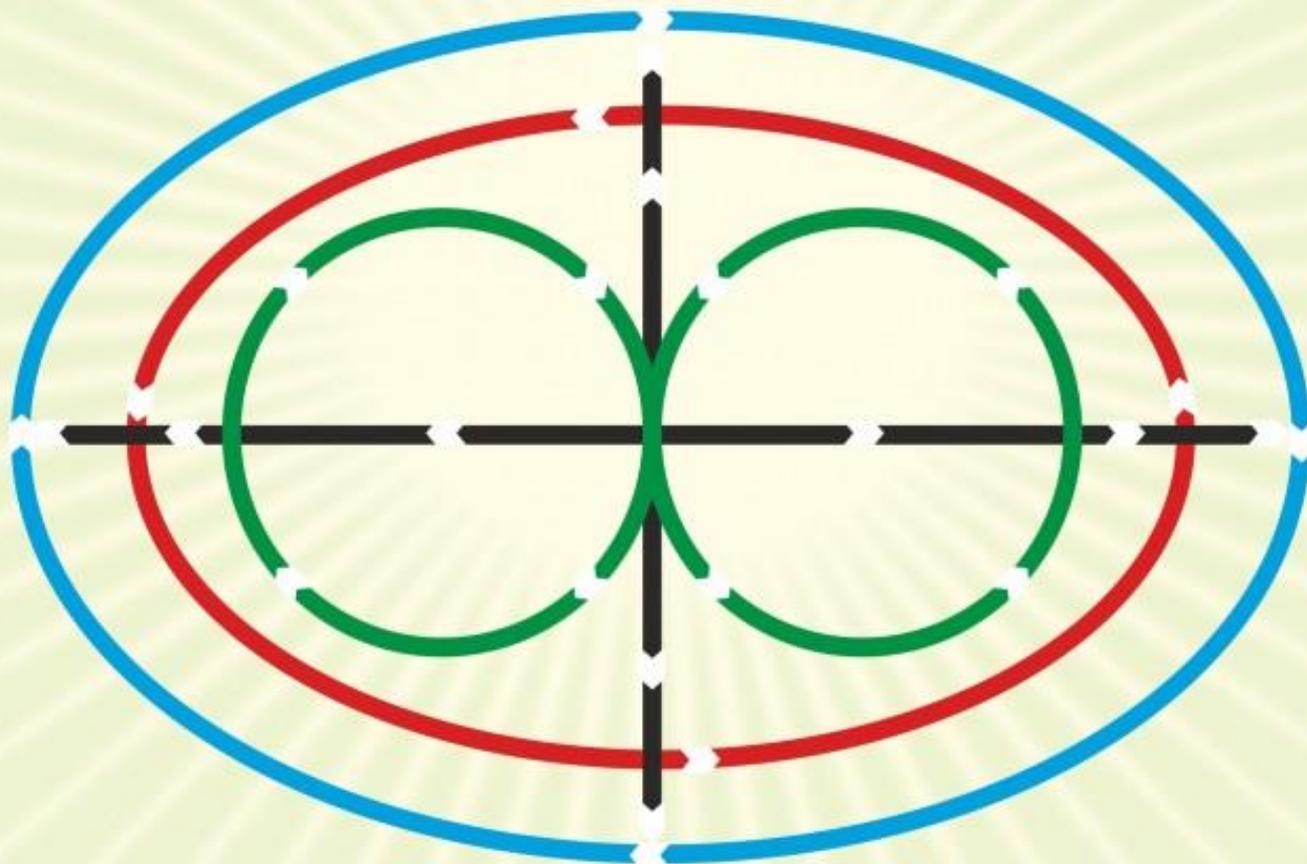
Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.



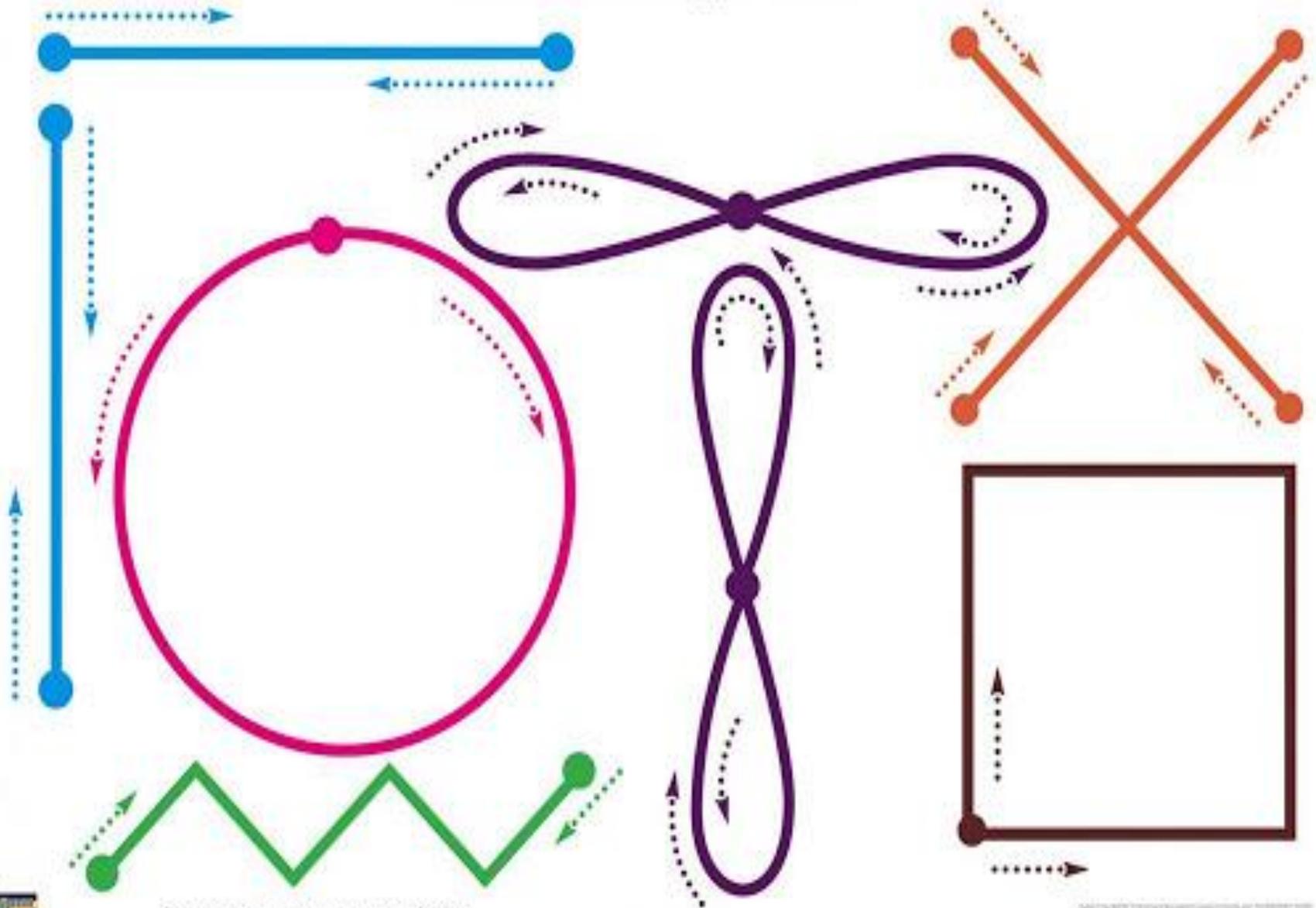
Снятие болевых ощущений (снятие головной боли)



ТРЕНАЖЁР «Гимнастика для глаз»



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ



Каждое упражнение следует повторить 10-15 раз

www.visionline.ru

© 2010-2015 ООО "Визионлайн". Все права защищены. www.visionline.ru

5) Используйте приемы снижения экзаменационной тревожности. Настройте подростка на работу с образами.

Упражнение «Использование роли»:

Представьте образ человека, успешно справляющегося с трудными ситуациями (это может быть герой кинофильма, литературный герой или реальный человек), который успешно справляется с экзаменационными испытаниями.

Представьте себя в роли этого человека, действуйте в ситуации экзамена так, как бы вел себя герой в ситуации экзамена.

6) Формула самовнушений при тревоге

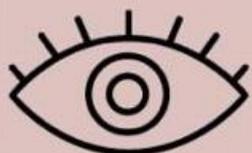
Если на экзамене возникла тревога, порекомендуйте вашему сыну или дочери **использовать такие формулы самовнушений**:

«Я уверенно сдам экзамен. Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями. Я с хорошим результатом пройду все испытания. Я спокойный и выдержанный человек. Я смогу справиться с заданием. Я справлюсь!»

Успокаивающая практика, которая поможет вам соединиться
с настоящим, исследуя пять чувств

5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ



5

вещей,
которые
ты видишь
вокруг



4

вещей,
которые ты
можешь
потрогать



3

вещи, которые
ты слышишь
вокруг



2

аромата,
которые ты
чувствуешь



1

вещь, которую
ты можешь
попробовать
на вкус

7) Антистрессовая гимнастика «Ключи Алиева»



Успешной сдачи экзаменов
вашим детям!