

МОБУ «Сясьстройская СОШ №1»

# Стресс на экзаменах



Стародубова Алена Денисовна,  
педагог-психолог  
Царёва Елена Дмитриевна,  
педагог-психолог

# Рекомендации по подготовке к экзамену

При подготовке к экзаменам используй **метод повторения И.А. Корсакова:**

- 1 день – 2 повторения
- 2 день – 1 повторение
- 3 день – без повторений
- 4 день – 1 повторение
- 5 день – без повторений
- 6 день – без повторений
- 7 день – 1 повторение

# Рекомендации по подготовке к экзамену

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.



# Рекомендации по подготовке к экзамену

*А также:*

1. Соблюдай **режим дня**
2. **Сон**. Высыпайся!
3. Организуй **правильное регулярное питание** (больше натуральных продуктов: овощи, фрукты, мед, орехи, травяные чаи, рыба, мясо и т.д.)
4. Включи на **регулярную основу физическую активность** (прогулки, езда на велосипеде, спортивные игры, бег, плавание и т.д.)
5. Распределяй все дела так, чтобы не загружать себя (**используй тайм-менеджмент**)

# Накануне экзамена

1. **Все бегло повторить**, просмотреть, чтобы снять тревогу во время экзамена.
2. **Мысленно продумать и представить всю процедуру предстоящего экзамена** – аудитория, место, необходимый материал (ручки).
3. Подготовить все необходимое (одежду, паспорт, черную гелевую ручку, проверить будильник)
4. **Настроиться на успех** (все будет хорошо)
5. **Хорошо выспаться.**
6. Утром – проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные чувства, потянуться, сделать самомассаж головы, ушных раковин, рук, легкая зарядка, завтрак.
7. **Рассчитать время, прийти в место проведения экзамена** за 20-30 минут (организационные вопросы, очередь, поиск аудитории).

# На экзамене

1. **Четко следовать инструкциям организаторов экзамена** (занять указанное место, заполнить бланк...).
2. **Осмотреться и успокоиться.**
3. **Сконцентрироваться:** 1) мысленно пройти по собственному телу от кончиков пальцев на ногах до кончиков волос; 2) сконцентрироваться на собственных мыслях (О чем я думаю); 3) сконцентрироваться на собственном дыхании (Как я дышу?), использовать мобилизирующее дыхание (4 на 4); 4) провести быстрый массаж лба, ушных раковин, пальцев, соединить пальцы рук попарно и сконцентрироваться на этом 3-5 секунд.
4. **Контролировать время, распределив свою работу.**
5. **Бегло просмотреть материалы теста** (что поможет в сознании выделить необходимый объем информации).
6. **Проявить предприимчивость**, не тратить много времени на очень сложные задания – пометить их в черновике значком сложности (очень сложно - ?, средний уровень сложности - !), чтобы потом вернуться, если останется время. Уверен – отвечай, не уверен – рассуждай (исключи самые несоответствующие ответы, из оставшихся - выбери тот, что ближе).
7. **Контролировать свое состояние – успокоить себя, передохнуть 2-3 минуты.**

**Будь уверен в себе – и ты справишься!**



**Простые упражнения,  
которые помогут снять  
стресс**



# «Мокрый щенок»

Встаньте на пол и представьте, что вы самый хорошенький щенок на свете. И как раз только что вышли из воды. **Начинайте отряхиваться. Трясите ногами, руками, попой, головой, туловищем.** Трясите как следует, ни одной капельки не должно остаться! Можно прыгать, можно стряхивать «капли» сначала в одну сторону, потом в другую, можно делать это быстро-быстро или сначала быстро, потом медленно.

**Вы сейчас не просто изображаете щенка, а помогаете активации парасимпатической системе, высвобождаете кортизол и адреналин и движетесь самыми большими шагами к возвращению себе расслабления и спокойствия.**





# «Стряхивание пыли»

Представьте, что вы заметили на себе пылинки. Вот они, на руках, на ногах. Вот еще на бедрах, на спине, даже на голове!

Начинайте активно стряхивать пыль. Используйте похлопывающие движения. Хлопайте себя с головы до ног. Стряхивайте хорошенько! **Хлопки, резкие поглаживания, тряска - избавляемся от воображаемой пыли.** И возвращаем телу ощущения, чувствительность и силу.



# «Сканирование тела»

**Универсальная техника, помогающая вернуть свое тело себе.**

Возвращения себе своего тела помогает собрать разобранную систему «**мысли-чувства-тело**» обратно и сообщить психике, что вы в порядке, опасности нет, вы выжили, **вы живы.**

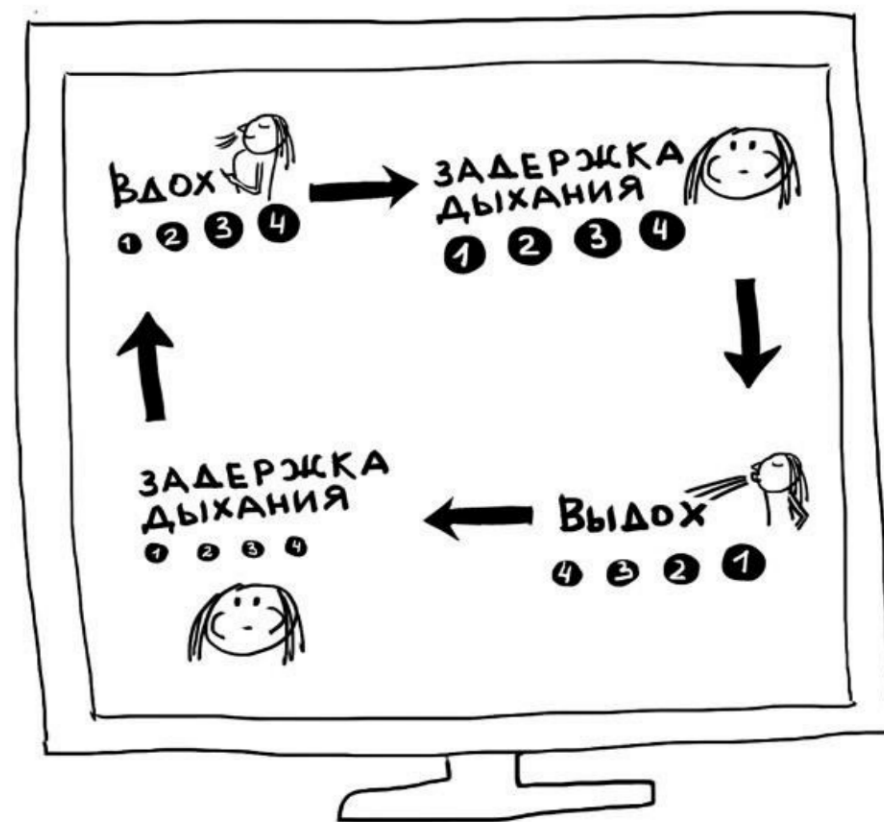
**Медленно перемещайтесь своим вниманием по всем частям тела снизу вверх, как бы сканируя их:** замечайте ощущения, называйте части тела. Таз, нижняя часть живота, живот, спина, грудная клетка, ладони, кисти рук, предплечья, плечи, шея, рот, нос, уши, глаза, макушка головы.



# «Дыхание по квадрату»

1. **Первый угол квадрата** - взгляд фиксирует первый угол квадрата. Вдох (раз-два-три-четыре).
2. **Второй угол квадрата** - взгляд фиксирует второй угол квадрата. Задержка дыхания (раз-два -три-четыре).
3. **Третий угол квадрата** - взгляд фиксирует третий угол квадрата. Выдох (раз-два-три-четыре).
4. **Четвертый угол квадрата** - взгляд фиксирует четвертый угол квадрата. Задержка дыхания (раз-два-три-четыре).

Повторять не меньше 5 минут.



# «Заземление»

Во время экзамена можно переключить фокус внимания с тревожных мыслей на реальность. Сделать это можно через 5 шагов:

1. Перечисли, что ты **видишь** (5 предметов)
2. Перечисли, что ты **чувствуешь** (4 ощущения, например: «тяжёлая голова», дрожь, жар, затекал нога и т.д. )
3. Перечисли, что ты **слышишь** (3 звука)
4. Перечисли, что ты **чувствуешь** (2 запаха)
5. Перечисли, что ты **ощущаешь** (2 вкус)



# «Мышечная релаксация»

1. Напрячь **пальцы ног**. Затем расслабить их.
2. Напрячь и расслабить **ступни ног и лодыжки**.
3. Напрячь и расслабить **икры**.
4. Напрячь и расслабить **колени**.
5. Напрячь и расслабить **бедра**.
6. Напрячь и расслабить **ягодичные мышцы**.
7. Напрячь и расслабить **живот**.
8. Напрячь и расслабить **спину и плечи**.
9. Напрячь и расслабить **кисти рук**.
10. Напрячь и расслабить **предплечья**.
11. Напрячь и расслабить **шею**.
12. Напрячь и расслабить **лицевые мышцы**.



# «Положительная установка»

**Самовнушение** – это внушение себе определенных мыслей, связанных с ним состояний. Чтобы самовнушение было эффективным, нужно использовать позитивные утверждения.

*Позитивное утверждение должно обозначать свершившийся факт.*

- 1. Не используйте в ваших утверждениях слова «хочу», «буду» и т.п.** Например, нужно говорить – не «Я хочу сдать экзамен», а «Я сдал(а) экзамен».
- 2. Направленность утверждений должна быть на самого себя.**
- 3. Исключайте частицу «не».** Например, выражение «Я не получу двойку», следует заменить на такое: «Я получу пятерку»