

# **ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА**

# СОДЕРЖАНИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

- Что такое экзамен (2 сл)
- Тревожность, фазы стресса
- Признаки стрессового напряжения
- Проблема подростков
- Условия успеха
- Рекомендации:
  - преодоление стресса
  - способы снятия эмоционального напряжения
  - питание

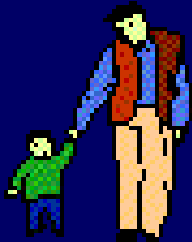


# ЭКЗАМЕН



- **ЭКЗАМЕН** – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только при нагрузке, но и при отсутствии её.
- Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.



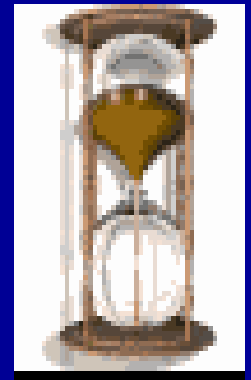


# Родители.

- Тревожность - это поток чувств, сфокусированных на страхе: что-то плохое должно случиться.
- Это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, тревожность испытывают все люди.
- **3 фазы реагирования на стресс:**
  - 1 реакция – **тревоги** (головные боли, учащенное дыхание, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, беспокойство и т.д.).
  - 2 реакция – **сопротивление** (поддержка усилий, которые предпринимаются ребенком)
  - 3 реакция – **истощения** (после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению)

# Признаки стрессового напряжения

- Невозможность сосредоточиться на чем – то
- Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека)
- Ухудшение памяти, внимания.
- Слишком часто возникает чувство усталости.
- Очень быстрая речь, быстрая ходьба
- Мысли часто «улетучиваются»
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
- Повышенная возбудимость и раздражительность
- Появление агрессивности, конфликтности
- Проявление нетерпеливости, нервозности
- Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции(страх, разъяренность, слезы)
- Потеря чувства юмора
- Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений
- Появление чувства душевного опустошения
- Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потерян вкус к еде)
- Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность
- Отрицательное отношение к жизни



# ПРОБЛЕМЫ НА ЭКЗАМЕНАХ



К выпускному классу у учеников вырабатываются стереотипы работы. Ребенок много раз отвечал устно и письменно, ситуация проверки знаний не является новой.

Определенное волнение, связанное с новизной самой процедуры экзаменов, достаточно легко нормализуется путем представления необходимой информации, т.е. подробного рассказа о том, каким образом проходят экзамены, и мысленным проигрыванием волнующей ситуации.

## ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

Первые выпускные экзамены совпадают с периодом, когда человек прекращает заниматься деятельностью, предписанной всем. Встает двойная необходимость:

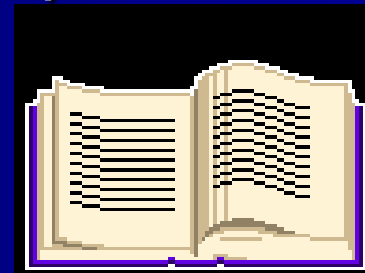
- 1- Выбор дальнейшего жизненного пути. Чтобы сделать выбор, необходимо разобраться в своих особенностях, желаниях, интересах.
- 2- Даже в случае, если выбор сделан, нет никакой гарантии, что он может быть реализован. Нужно доказать и выдержать определенную конкуренцию.

**Вывод:** Решение возникшей двойной задачи, требует от подростка принять на себя ответственность за дальнейшую жизнь. Выводы, сделанные в данный период, могут существенно скорректировать направление личностного развития.

**1-м шагом к успеху** в любом начинании является **психологическая установка**, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

■ ***Создание условий успеха для подростков:***

- Осознание ребенком, от чего же зависит успешность в том или ином начинании,
- Представление возможных стратегий выбора,
- Способствование повышению уверенности в своих силах,
- Укрепление чувства собственного достоинства,
- Научиться выявлять область, в которой требуется помощь других людей, и просить о помощи без ущерба чувству собственного достоинства





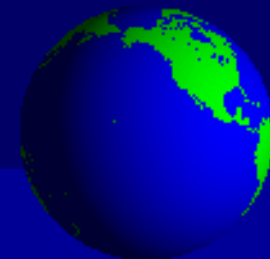
# Рекомендации по преодолению стресса



- Ребенку необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать
- Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
- Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ И ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ



- Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.
  - Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – **РАЗГОВОР**
  - Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
  - Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – **СЛЕЗЫ**
  - Хорошей профилактикой от стресса является активизация **ЧУВСТВА ЮМОРА** (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
  - Выработка в организме активных психогормональных веществ (дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)



# ПИТАНИЕ

- Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг
- Лучшему запоминанию способствует – МОРКОВЬ
- От напряжения и усталости хорошее средство – ЛУК
- Выносливости способствуют ОРЕХИ (укрепляют нервы)
- **ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ, КЛУБНИКА, БАНАНЫ** помогут снять стресс и улучшат настроение
- От нервозности вас избавит – КАПУСТА
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
- Стимулирует работу мозга пища, богатая белками, – это мясо и рыба.
- **САХАР** – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится:
  - сухофрукты
  - орехи и т.д.
- Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом.
- **ЕСТЬ НЕОБХОДИМО ЧАСТО, НО ПОНЕМНОГУ. ИНАЧЕ ВАШ ОБЪЕВШИЙСЯ ОРГАНИЗМ ОТКАЖЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ И ЗАЛЯЖЕТ С ПУЛЬТОМ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ.**
- **ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОЗАВТРАКАТЬ РЫБОЙ ИЛИ ЧАШКОЙ КОФЕ С ШОКОЛАДКОЙ В ПРИКУСКУ**

СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ

УСПЕХОВ ВАМ В  
ДАЛЬНЕЙШЕЙ ЖИЗНИ