

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЭКЗАМЕНАМ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА



Педагог-психолог  
Клинг А.А.  
ГБОУ СОШ № 349

Я СУТКАМИ  
ГОТОВЛЮСЬ  
К ЭКЗАМЕНАМ...



еще  
5 лекций  
узнать...

Прорвемся!

А ЗАДАЧИ  
ПРОРЕШАЛА?

2<sup>й</sup> АБЗАЦ  
ЗАПОМНИЛА?

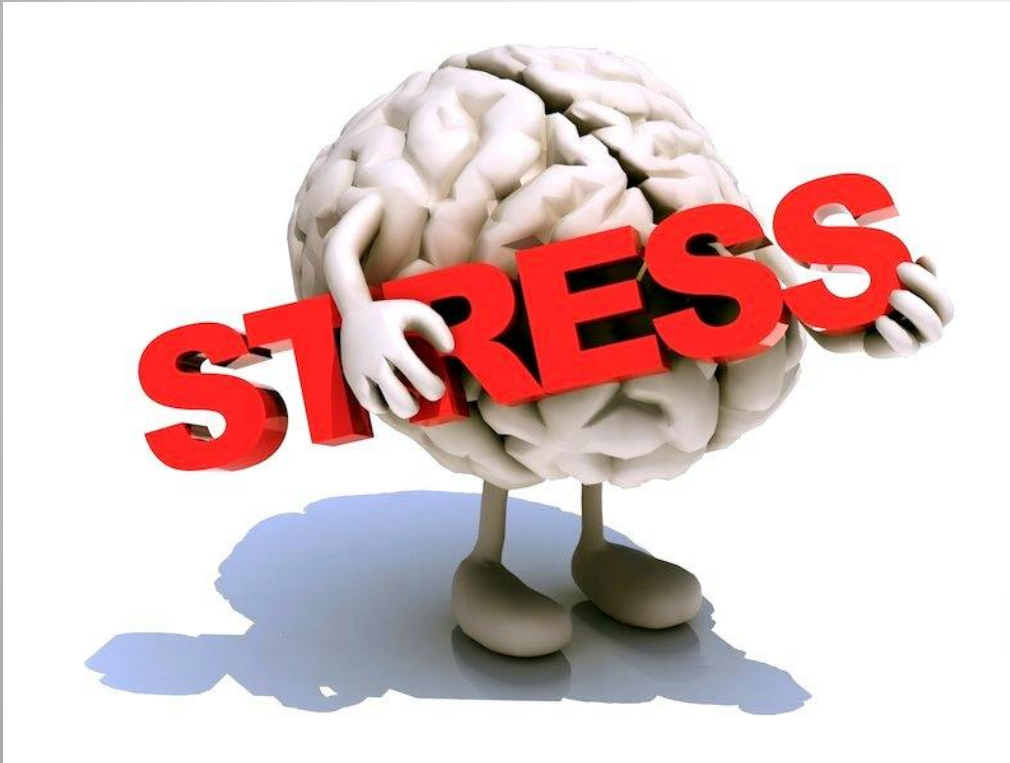
ты не  
сдашь!

Андрей

# Стресс

- это комплексное физическое и психологическое состояние, возникшие в ответ на изменившиеся условия жизни.

Экзамены это серьезная проверка не только ваших знаний, но и вашей психологической устойчивости. Даже при отличном знании материала экзаменуемого может не покидать волнение и тревога, специалисты определяют это состояние как **экзаменационный стресс** – нервное переживание из-за оценки способностей.



*У стресса  
существуют  
три стадии  
развития:*



тревога

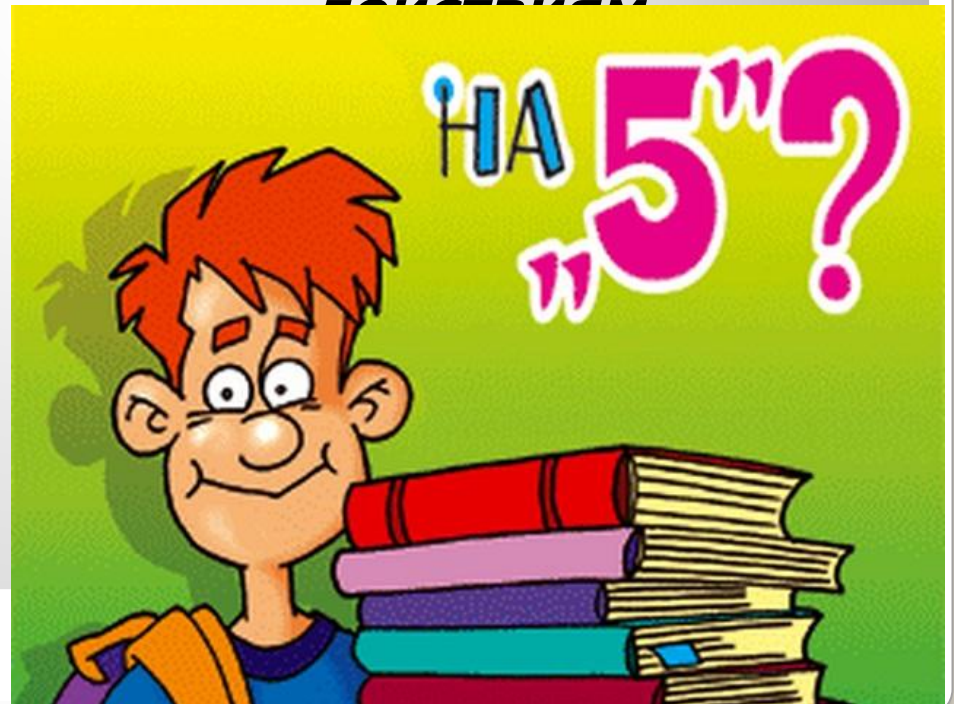
сопротивление

истощение

## **Признаки стресса:**

- *повысившаяся тревога,*
- *ощущение кризиса, непреодолимой преграды;*
- *ощущение потери контроля над происходящим с собой;*
- *недостаточная концентрация внимания;*
- *вялость, апатия;*
- *бессонница и многое другое.*

**У экзаменационного стресса есть и положительная сторона. В малых пропорциях он обеспечивает организм адреналином, что поддерживает человека в необходимой форме и мотивирует к действию.**



## **Как правильно подготовиться к экзаменам.**

1. Правильно распорядись временем.
2. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий.
3. Составляй план на каждый день подготовки.
4. Постарайся отказаться от вредной пищи.
5. Придерживайся режима дня и режима питания.
6. Постарайся во время подготовки к экзаменам не допускать переутомления организма.
7. На время подготовки постарайся ограничить свое время нахождения за компьютером.
8. В том случае, когда нет настроения заниматься, полезно начать с того материала, который ты знаешь лучше всего, который более всего интересен.
9. Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.
10. Готовясь к экзамену, не надо зубрить весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам.
11. При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал за счет составления планов, схем и таблиц, причем обязательно это делать не в уме, а на бумаге.
12. Помни, твоя задача не зубрить материал, а понять. Поэтому концентрируй внимание на основных мыслях.
13. Усвой правило 3-х карандашей.
14. Готовясь к экзамену, никогда не думай, что «провалишься», напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
15. Относись к стрессу как к источнику энергии, ведь он обеспечивает организм адреналином, который поддерживает тебя в необходимой форме и мотивирует к действиям.
16. Оставь один день перед экзаменом только на повторение необходимого материала.
17. Идя на экзамен, сосредоточься на достижении успеха, помни, что ты не одинок. То, что ты испытываешь сейчас - это нормально, другие перенесли это и выжили. Так будет и с тобой!

# Как преодолеть стресс и повысить стрессоустойчивость.



1. Постарайся больше двигаться, пусть отдых будет активным.
2. Если чувствуешь сильное напряжение – смени обстановку.
3. Слушай приятную, успокаивающую музыку.
4. Не держи то, что тебя беспокоит в себе, поговори об этом с близкими.
5. Не сдерживай эмоциональные реакции в ответ на внешнее раздражение. Смех и состояние радостного восприятия жизни всегда благотворно действуют на организм человека. Слезы зачастую способствуют разрядке накопившегося напряжения, угнетения и печали.
6. Используй прием противострессового дыхания: медленно вдохни через нос, на пике вдоха на мгновение задержи дыхание и очень медленно выдохни. Повторяй 5-8 раз. Представь себе, что с каждым выдохом накопившееся напряжение постепенно спадает.
7. Когда ты особенно волнуешься и боишься, встань перед зеркалом и улыбайся. Через 3-4 минуты ты убедишься, что страх отступает, так как улыбаться и бояться одновременно человек не может.



**Успешной сдачи  
экзаменов  
и уверенности  
в своих силах!  
У вас все получится!**

