

---

ПРОФИЛАКТИКА  
ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА.  
СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-  
ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

# ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СПОСОБАМ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

**Безусловно, экзамены — стресс, как для выпускника, так и для его родителей.**

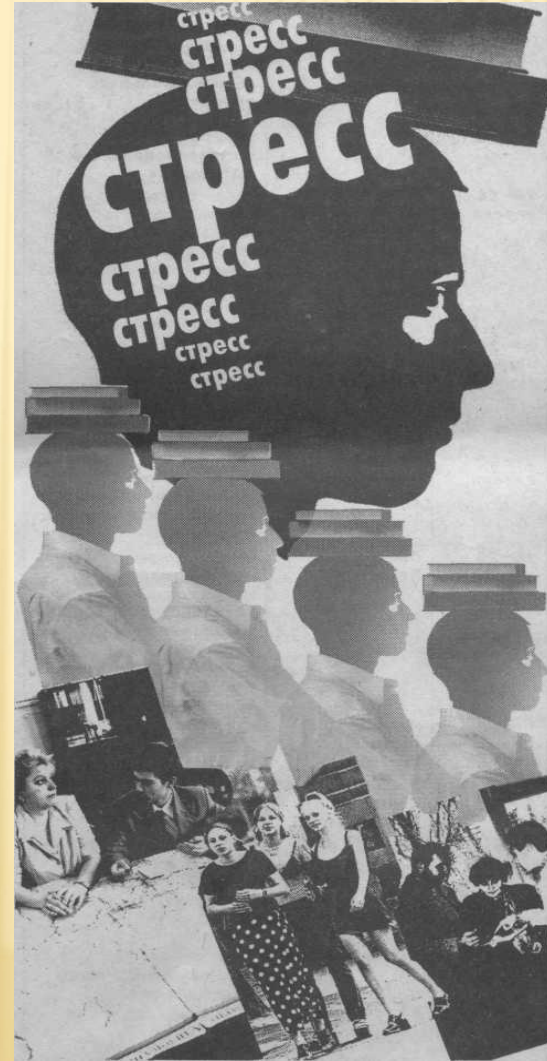
**Почему? Это очевидно:**

- \* Интенсивная умственная деятельность.
- \* Повышенная статическая нагрузка.
- \* Крайне ограниченная двигательная активность.
- \* Нарушение режима сна и отдыха.
- \* Эмоциональные переживания.

# ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОМ СТРЕССОМ

*В состоянии стресса 80% времени мы посвящаем переживаниям и только 20% исправлению ситуации, а надо наоборот.*

*Желательно сразу же включиться в активную деятельность.*



# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Цель:

- \* Снятие ощущения сверхзначимости экзамена

Задачи:

- \* Формирование адекватных установок, ориентация на личностный ресурс
- \* управления психическими процессами (внимание, мышление, память)
- \* Обучение навыкам саморегуляции и способам снятия напряжения

# УПРАЖНЕНИЕ «ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ»

- ▣ **Цель:** укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

**Время:** 15 минут.

**Материал:** карточки с незаконченными предложениями.

**Инструкция:** Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

**Примерное содержание карточек:**

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу справиться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

# ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

## Недостатки

- \* Суровая атмосфера на экзамене, нет поддержки
- \* Длительность, отсутствие системы пересдачи
- \* Ощущение неизвестности, «на кон поставлено ВСЕ»
- \* Лимит времени
- \* Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала, мозаичность вопросов
- \* Не учитываются личностные особенности, ресурсы ребенка

## Преимущества

- \* Расширение зоны поступления, сразу в несколько заведений
- \* Возможность поступить в сильный ВУЗ, для кого-то шанс поступить в ВУЗ
- \* Возможность вычислить, угадать ответ
- \* В письменном виде-спокойнее
- \* Оценка максимально объективная
- \* Отсутствие вступительных экзаменов
- \* Смена региона, социального круга общения, нет позора возвращения
- \* Лимит времени как организующий фактор

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ЕГЭ

Сфера трудностей	Причины	Необходимые функции
Познавательные	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Недостаточный объём знаний.</li><li>2. Несформированность навыков работы с тестами.</li><li>3. Неспособность гибко оперировать понятиями.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Высокая скорость переключения с одного вида деятельности на другой.</li><li>2. Высокая работоспособность.</li><li>3. Развитие мыслительных функций (внимание, память, анализ, синтез).</li></ol>
Личностные	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Недостаток информации о процедуре экзамена.</li><li>2. Отсутствие возможности получить поддержку взрослых.</li><li>3. Непривычная обстановка</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Низкий уровень тревожности.</li><li>2. Адекватная самооценка.</li><li>3. Объективные представления о ЕГЭ.</li><li>4. Умение сконцентрироваться на проблеме.</li><li>5. Высокий уровень стрессоустойчивости.</li></ol>
Процессуальные	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Отсутствие информации.</li><li>2. Отсутствие стратегии действий.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.</li><li>2. Трудности, связанные с ролью взрослого.</li><li>3. Трудности, связанные с критериями оценки.</li></ol>

# ОРИЕНТАЦИЯ НА ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС

---

Установка : **ЕГЭ не самоцель,**  
а инструмент, способ, этап в реализации собственных целей.

Важно определить **свою цель** , исходя из собственных возможностей и профессиональных устремлений. Постановка реальных целей дает уверенность в себе.

**Я сдаю экзамен, чтобы ...**

(поступить в самый лучший вуз, пойти работать или поступить в любой доступный вуз, уехать в другой регион и др). Главное, чтобы это были честные ответы. А в зависимости от цели надо планировать свои действия и использовать ресурсы.

**Чтобы реализовать свою цель мне надо ...**

(найти репетитора, пойти учиться на курсы, самостоятельно заниматься по 2 часа в день, ходить на дополнительные занятия в школе и пр.)

**На подготовку к экзаменам мне потребуется ...**

( 3 месяца, 2 недели, планы подготовки, помощь друзей )



# КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

---

- \_ Начинай готовиться к экзаменам заранее, планируя подготовку.
  - Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
  - Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

# УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМИ ПРОЦЕССАМИ

## КАК РАЗВИВАТЬ МЫШЛЕНИЕ

Хочешь **быть умным** — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

- \* Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.
- \* Мышление начинается с вопросов «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них
- \* Мышление активизируется, когда готовые стандартные решения не дают желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
- \* Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.
- \* Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
- \* Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

# ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЗАПОМИНАНИЯ

---

- \* При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- \* Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу
- \* Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
- \* Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
- \* Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- \* Повторяй материал по вопросам, проверь, правильно ли ты запомнил даты, основные факты и т.п.

# ПРИЕМЫ РАБОТЫ С ЗАПОМИНАЕМЫМ МАТЕРИАЛОМ

---

**Группировка** - разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).

**Выделение опорных пунктов** - фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).

**План** - совокупность опорных пунктов.

**Классификация** - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

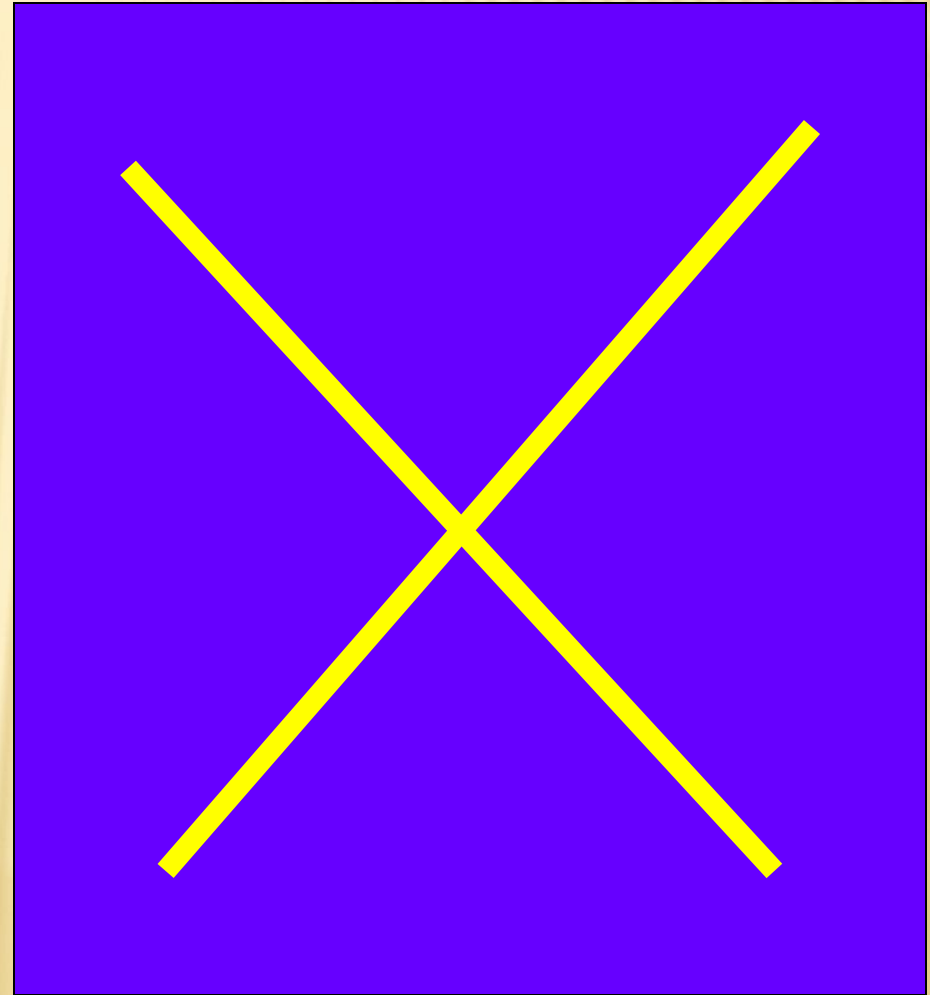
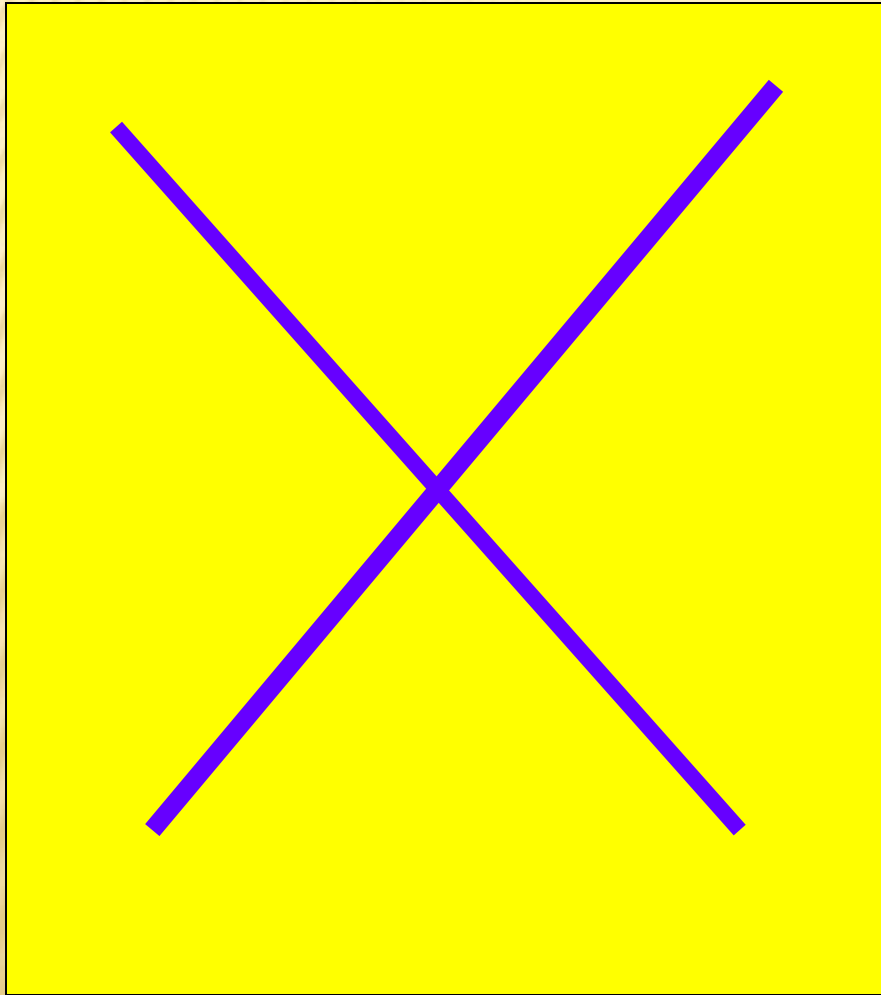
**Структурирование** - установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

**Схематизация** (построение графических схем) изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

**Ассоциации** - установление связей по сходству, смежности или противоположности.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГАРМОНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПОЛУШАРИЙ МОЗГА

- .«Ухо - нос». Левой рукой беремся за кончик носа, а правой – за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
- 2.«Колечко». Поочередно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.
- 3.«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг». Обязательное условие выполнения этого упражнения двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.
- Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.



# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

---

- ▣ **Цель:** стимуляция познавательных способностей.  
**Инструкция:** Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.  
Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.
- ▣ **Цель:** развитие координации движений.  
**Инструкция:**
  1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.
  2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
  3. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.
  4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

# СПОСОБЫ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

- ▣ организация режима дня (таймменеджмент);**
- ▣ упражнения дыхательные;**
- ▣ упражнения на релаксацию нервной системы;**
- ▣ создание «образа-представления».**

Упражнения желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.



# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

---

- \* **Режим дня** (таймменеджмент). Раздели день на три части: готовься к экзаменам 8 часов в день; занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе. Пусть тебя не мучает совесть -это нужно твоей голове.И не забудь про сон - спи не менее 8 часов.
- \* **Гигиена помещения.** Больше воздуха, света. Организуй свое рабочее пространство так, как удобно для тебя.
- \* **Полноценное питание.** Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Ешьте больше витаминов: яблоки, морковь, капуста, как минимум.
- \* **Смена труда и отдыха.** Чередуйте умственный труд с физической нагрузкой. Через каждые 45 минут занятий – перерыв 5 – 15 минут. Дайте отдых глазам, разомните мышцы шеи, плеч, сделайте несколько упражнений для туловища, подвигайтесь. **Упражнение «Плечи»**
- \* **Умейте расслабляться.** Приятные воспоминания, хорошая музыка, ароматная ванна, душ, сладости (но не кофе!).
- \* Нарастающее чувство волнения, тревоги, страха можно «прокричать», «прорисовать», «просмеяться», а лучше «протанцевать».
- \* **Никогда не думайте о себе и своих способностях плохо.** «Глупый», «неспособный» – это не про вас! Сосредоточьтесь на более важном – разобраться в схемах, признаках, причинах, формулах, датах и т.д. и запомнить самое-самое основное.

# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## \* Упражнение. «Волевое дыхание» (5 мин.)

**Инструкция:** Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

- \* **Упражнение «Дыхание животом»**
  - **Инструкция:** переключаем внимание с носового дыхания, представляем, как воздух заполняет живот и растягивает его, делаем вдох (на счет 4), при этом увеличивается объем живота, он растягивается, выдох (на счет 1-2-3-4-5-6) – воздух выходит из живота, он втягивается (если положить руки на живот, заметим их движение)
  - \* **Упражнение «ДО- выдох»**
- Инструкция:** На счет 1-2-3-4 сделать вдох, задержать дыхание на 1-2 секунды, потом выдох на счет 1-2-3-4 и в конце сделать до-выдох, с силой выдохнуть остатки воздуха

# РЕЛАКСАЦИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

**Упражнение «Мышечная релаксация»** *Цель:* обучение приему нервно-мышечной релаксации. *Инструкция учащимся:*

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.
2. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.
3. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.
4. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

**Упражнение «Таблетка»** (для особо трясущихся). С помощью друга удерживать руки от поднимания в стороны, при настойчивом желании сделать это. Потом неожиданно отпустить и невольно следовать за руками. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение «Зародыш».** Перед сном, на кровати принять позу зародыша и находится в ней 3-5 мин. Затем принять позу звезды.

# АУТОГЕННАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

---

1. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на подлокотниках. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: «Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено».
2. Представьте, что у Вас в руках по ведру с водой. Как только представите, ведра медленно поставьте на пол. Подумайте: «Как приятно гудят мышцы рук!» Повторите про себя 3 раза: «Руки приятно отяжелели».
3. Представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски – мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: «Как приятно гудят мышцы ног!» Повторите про себя 3 раза: «Ноги приятно отяжелели».
4. Представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: «Сердце бьется спокойно, ровно, мощно».

# УПРАЖНЕНИЕ. «РЕСУРСНЫЕ ОБРАЗЫ»

---

**Цель:** научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

**Инструкция учащимся:** Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д.

Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях. Погрузитесь в это состояние и насладитесь им.

**Упражнение «Маятник».** Представить себя покачивающимся вперед-назад, по кругу в течение нескольких секунд.

# «НЕТ» ПЕРЕЖИВАНИЯМ

---

- Цель- переключение внимания, эмоциональная разрядка
- Способы:
  - рисование «Х» на листе бумаги
  - «м. журналиста или вторых глаз» (расскажу маме, другу все, что вижу на экзамене)
  - проговаривание фразы с переносом ударения на каждое слово «**Я сдам экзамен**»

# УПРАЖНЕНИЕ. «СТРЯХНИ»

---

Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

**Инструкция учащимся:** Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

# СОЗДАНИЕ «ОБРАЗА-ПРЕДСТАВЛЕНИЯ»

---

## **Упражнение. «Приятно вспомнить» (5 мин.)**

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и вспомнить опыт **успешного** решения проблем в прошлом. Войти в состояние, когда был уверен, что все получится так, как ты хочешь. вспомнить: что чувствовал, о чем думал, что говорил себе в тот момент. В конце концов, нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»



**УДАЧИ на экзаменах!**

**У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**