

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОПОМОЩЬ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД



Презентация
подготовлена
социальным педагогом
МБОУ СОШ № 51
г.Краснодара
Радченко И.В.

- Обсуди с самим собой или с родителями, с друзьями или знакомыми возможные проблемные ситуации на экзамене и заранее продумай свои действия. Спроси себя: «Какая реальная опасность таится за этой проблемой, каковы негативные последствия, каков наихудший результат и что в этом случае следует делать?».

- . При возникновении состояния высокого эмоционального напряжения, тревоги, депрессивных симптомов останови себя и спроси: «Выгодно ли мне такое состояние? Насколько полезны и необходимы в данный момент те или иные эмоциональные переживания?».
- Если ты поймешь, что волноваться выгодно, так как это мобилизует, то можешь продолжать это делать. А если ты осознаешь обратное и скажешь себе, что это невыгодно, то эмоциональные переживания постепенно ослабеют, произойдет отстранение от негатива и эффективность деятельности повысится.

- Плохо сдал один экзамен, как дистанцироваться от неудачи? Убедившись, что твои мысли, переживания не эффективны - начинай действовать. Как правило, в стрессовом состоянии 80% времени мы посвящаем переживаниям и лишь 20% - исправлению ситуации, а надо бы наоборот. Если это касается экзамена, то стоит сразу взяться за учебник или зайти в Интернет, обратиться за помощью к друзьям, а не предаваться отчаянию и печали.

- Если деструктивные переживания все же не покидают тебя и результативность деятельности неуклонно снижается, то можно использовать простые способы снятия стрессового напряжения и рассеивания депрессии:

УМЕРЕННЫЕ, НО РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ ВЫРАБОТКУ
ЭНДОРФИНОВ, СОЗДАЮЩИХ ПРИПОДНЯТОЕ
НАСТРОЕНИЕ;



ПРОГУЛКА В ТИХОМ МЕСТЕ НА ПРИРОДЕ;
-ТАНЦЫ ПОД МУЗЫКУ, ПЕНИЕ ЛЮБИМЫХ
ПЕСЕН;



СТИРКА БЕЛЬЯ, МЫТЬЕ ПОСУДЫ ИЛИ ИНАЯ
ПОЛЕЗНАЯ И ИНТЕРЕСНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ДАЮЩАЯ
БЫСТРЫЙ ОЩУТИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ;



ПО ДВЕ МИНУТЫ В ДЕНЬ УЛЫБАЙСЯ СЕБЕ В
ЗЕРКАЛО, ТРЕНИРУЯ «МЫШЦЫ СЧАСТЬЯ».



- Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения, навыки аутогенной тренировки и медитации.
- Успокаивающее дыхание, при котором выдох в два раза длиннее глубокого вдоха, полезно использовать в случае сильного эмоционального напряжения, чтобы погасить избыточное возбуждение. При мобилизующем дыхании (после полного вдоха дыхание задерживается на несколько секунд и далее следует свободный выдох) преодолевается вялость и сонливость, актуализируются познавательные и волевые процессы, а значит и интеллектуальные.
- Однако, оптимально-минимальный уровень тревоги на экзамене нужен, а поэтому и не рекомендуется употреблять транквилизаторы, так как они способны оказать негативное влияние на скорость психических реакций и на продуктивность умственной деятельности.

- Всегда, а в экзаменационный период особенно, необходимо заботиться о своем здоровье. В это напряженное время рекомендуется соблюдать режим труда и активного отдыха, спать не менее 9 часов (сон - лучший отдых для нервной системы),

енно г



- В стрессовой ситуации происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы проходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Следовательно, до, во время и после экзамена целесообразно пить минеральную воду, так как в ней содержатся ионы калия и натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Полезно пить зеленый чай или чистую воду. Все остальные напитки с этой точки зрения вредны или бес



- Снятию стрессового напряжения и удержанию тревоги на мобилизующем уровне способствуют такие продукты, как шоколад, бананы, клубника, орехи, курага, печень, красное мясо, сыр, фасоль, паприка, капуста. Бананы и шоколад содержат серотонин, который эффективно влияет на депрессивную симптоматику и обеспечивает радостное мироощущение.



- Оптимальный настрой перед экзаменом должен быть примерно таким: «Я сдам экзамен на пятерку (четверку) - это будет великолепно, не получится - это плохо, но не конец света, я знаю, что делать в этом случае!».

Вырабатывай в себе уверенность во всем
искать хорошие



ФОРМИРУЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТАНОВКУ НА УСПЕХ, АБСОЛЮТНУЮ УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ЦЕЛЬ БУДЕТ ДОСТИГНУТА!

