

Психологическая готовность к экзаменам



Экзамен – проверочное испытание, которое для обучающихся является стрессовой ситуацией.



Стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека, в том числе и у обучающихся, в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах.



Тревога – эмоциональное переживание, возникающее в ситуациях неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.



Виды тревожности (Ч. Спилбергер)

Личностная

- это склонность воспринимать, практически, все ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги. Высокая личностная тревожность может быть причиной невротического конфликта, эмоционального срыва и психосоматического заболевания.

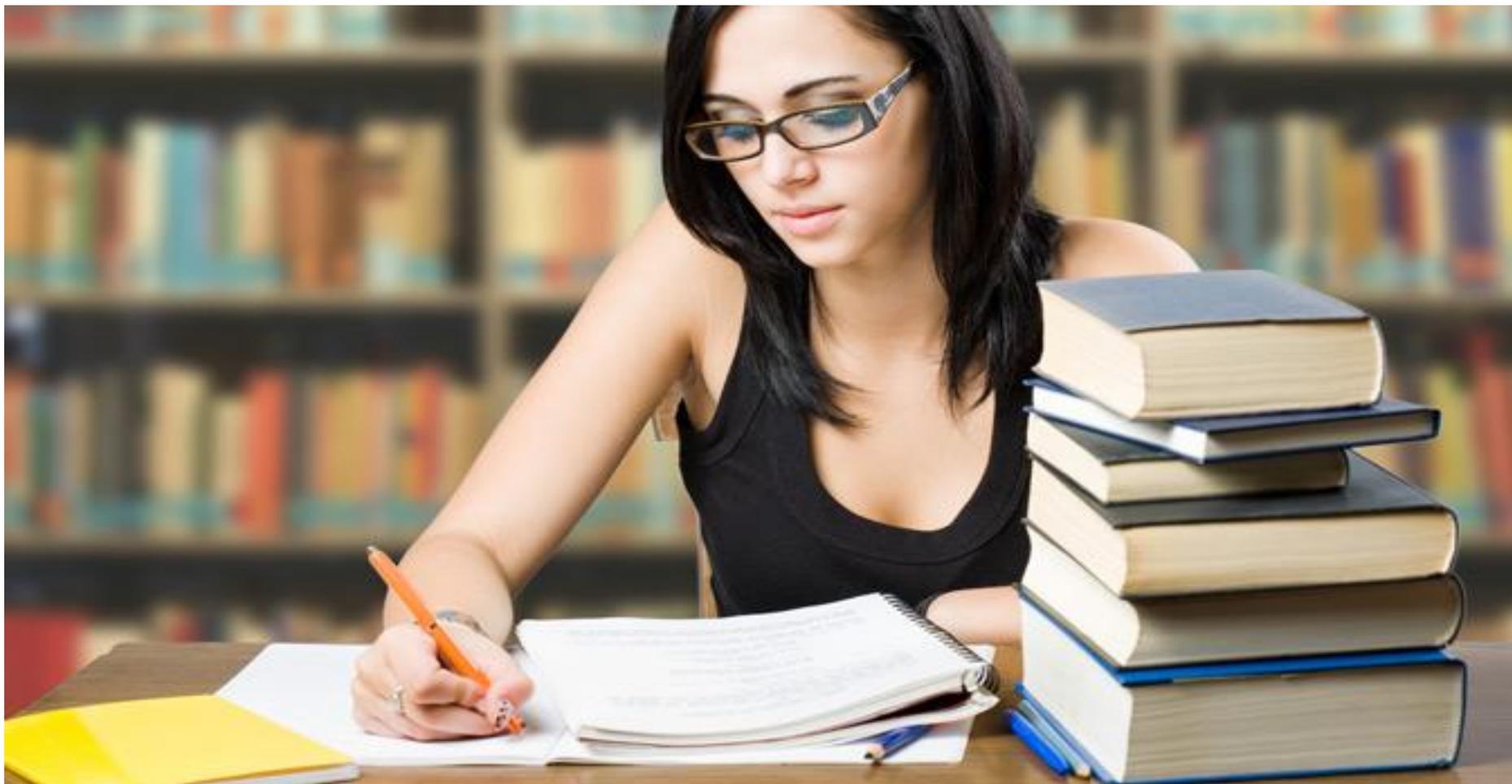
Ситуативная

характеризует состояние человека в настоящий момент времени, проявляется напряжением, беспокойством, может вызывать нарушение внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость и быструю истощаемость.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Как помочь обучающимся в стрессовых ситуациях экзаменов???



Составить план
подготовки к
экзаменам. Начинать
нужно с тяжёлых тем
для ребёнка.
Готовиться к
экзаменам
необходимо заранее.



- Соблюдать режим дня.
- Ребёнок должен спать не меньше 8-ми часов.
- Рекомендовано прогулки на свежем воздухе.



Готовиться к экзаменам лучше с 10 до 12 и с 16 до 18 часов.
Так в это время внимание и память находятся на высоте.
После каждого занятия делать перерыв 10 – 15 минут.



Делать гимнастику для глаз

Гимнастика для глаз



- *Упражнение 1.* Закрой глаза и дай им отдохнуть.
Упражнение 2. Несколько раз посмотри попеременно вверх-вниз, влево-вправо.
- *Упражнение 3.* Несколько раз зажмурься и снова открой глаза.
- *Упражнение 4.* Часто поморгай глазами.
- *Упражнение 5.* Посмотри в окно - сначала на предмет, находящийся в непосредственной близости, потом переведи взгляд вдаль.

Соблюдать правильное питание



Для продуктивной работы мозгу необходимы разнообразные продукты.

- Снять утомление при тяжелой умственной работе укрепить нервную систему помогут **грецкие орехи**.
- Улучшают мыслительную деятельность калий и кальций, которые содержатся в **кураге, изюме, йогурте, твороге**.
- Активизирует обмен веществ в мозге, улучшает и обостряет память, облегчает запоминание обыкновенная **морковь**.
- Антистрессовое действие оказывает **киви и клубника**.
- Способствует концентрации внимания, вселяет бодрость и уверенность в себя **банан**.
- Способность к концентрации внимания усиливает обычный **репчатый лук**.
- Снять нервозность за счет снижения активности щитовидной железы поможет **капуста**.
- Чтобы прошел «мандраж», нужно съесть перед экзаменом салат из капусты.
- Освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С **лимон**.



Правильное питание -
залог здоровья



Спасибо за внимание!!!

Презентацию подготовила педагог – психолог МБОУ
«Краснознаменская школа» Сахнюк Ю. В.

