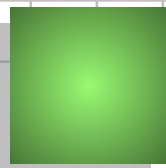




# Психологическое занятие для учащихся 9,11 классов «Экзаменационный стресс»



*Подготовлено педагогом-психологом  
МАОУ ШИЛИ Диденко М.В.*





# СТРЕСС

Убийца №1  
современного мира



# Тест «Подвержены ли Вы экзаменационному стрессу?»



1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Иногда я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Иногда и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявление оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных работ я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

# Тест «Подвержены ли Вы экзаменационному стрессу?»



- **Сложите набранные баллы.**
- **0-4:** Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены: что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.
- **5-8:** Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс. Если будете следовать всем нашим советам по подготовке, то стресс сам по себе уменьшится и вы хорошо сдадите экзамены.
- **9-12:** Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

# Что такое стресс?



- **Стресс** (от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение).
- **Стресс** — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.
- Ввел канадский врач и биолог **Ганс Селье** в 1936 г.



***Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.***

# Экзаменационный стресс.



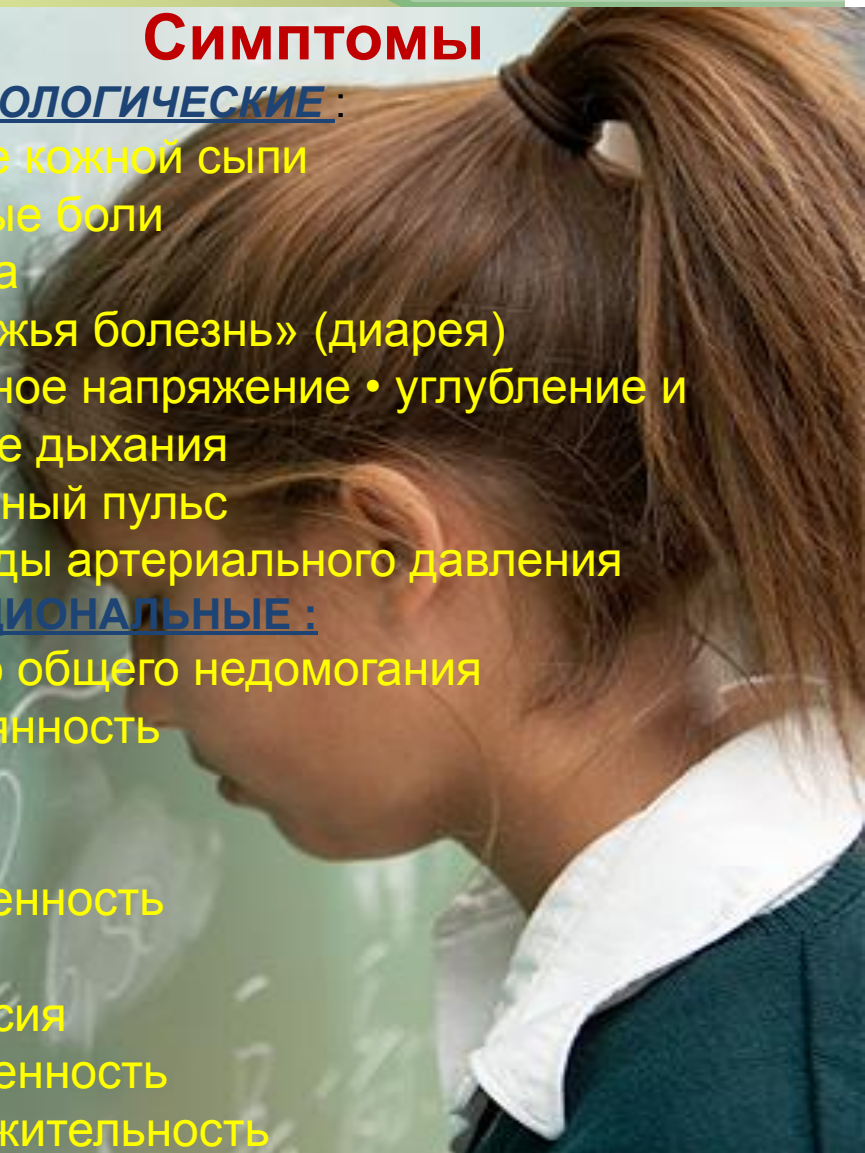
## Откуда он берется?

### Причины

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания

### Симптомы

- ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ :
  - усиление кожной сыпи
  - головные боли
  - тошнота
  - «медвежья болезнь» (диарея)
  - мышечное напряжение • углубление и учащение дыхания
  - учащённый пульс
  - перепады артериального давления
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ :
  - чувство общего недомогания
  - растерянность
  - паника
  - страх
  - неуверенность
  - тревога
  - депрессия
  - подавленность
  - раздражительность



# СИМПТОМЫ:

## •КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) :

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из лица и т.п.)
- кошмарные сновидения
- ухудшение памяти
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность



## •ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ :

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену
- избегание любых напоминаний об экзаменах
- уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах
- увеличение употребления кофеина и алкоголя
- ухудшение сна
- ухудшение аппетита

**Нельзя игнорировать симптомы  
стресса и ждать, что они исчезнут**



**Чем больше симптомов вы  
обнаружите в себе, тем ближе вы к  
точке неконтролируемого стресса.**



# Что такое стрессор?



**СТРЕССОР** - это фактор, вызывающий стрессовую реакцию.

**1. Управляемые стрессоры, ЗАВИСЯТ ОТ НАС** - неумение управлять эмоциями, конфликтами.

**2. Неуправляемые стрессоры, НЕПОДВЛАСТНЫ НАМ** - ситуации, события, обстоятельства, которые не могут быть нами изменены.

# Что происходит с нами, когда мы попадаем в ситуацию, которая становится для нас стрессовой?



- 1. **Мышление** трактует ситуацию как неблагоприятную или угрожающую чем-то человеку.
- 2. Включаются **эмоции**, которые сигнализируют: тревога, опасность, страх, паника, злость, стыд.
- 3. В ответ на эти импульсы **тело** запускает древнейшую **программу** поведения в опасных ситуациях, доставшуюся нам в наследство от животных: *мы или нападаем, или убегаем, или замираем*. Вернее, хотим это сделать, но...Нельзя. И тогда неизрасходованная энергия продолжает оставаться в теле в виде химических веществ, выделенных организмом для успешного отражения опасности, и накапливается в определенных зонах тела, в мышцах, возникает **мышечная зажатость**.
- Эти "**накопления**" **стресса** мы можем заметить по привычным для нас позам: плечи опущены, голова втянута в плечи, поясница скрючена, невозможно сосредоточиться, глаза бегают, провалы в памяти.
- Т.к. **человек – система взаимосвязанная**, то в результате через зажатые мышечные зоны с **трудом начинают проходить сигналы от мозга к важным органам тела и обратно**.
-

# Упражнение «Муха»



- Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты.
- Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза.
- Ваша задача не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.





# Упражнение «Лимон»

- Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты.
- Мысленно представьте себе, что у вас **в правой руке** лежит лимон.
- Начините медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения.
- Теперь представьте себе, что лимон - **в левой руке**. Повторите упражнение. Расслабьтесь и запомните ощущения.
- Затем выполните упражнение
- **одновременно двумя руками.**



# Упражнение «Сосулька», «Мороженое»

- Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх.
- Представьте, что вы — **сосулька или мороженое**.
- Напрягите все мышцы вашего тела.
- Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе на 1–2 минуты.
- Представьте, что **под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять**.
- Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса,



- Обратите внимание на то, как *приятно* быть *растаявшей сосулькой*, **запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.**

# Упражнение «Гора с плеч»



- Выполняется стоя, можно сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.
- **Упражнение «Растягивание плеч»**
- Встаньте прямо и положите руки на плечи.
- В тот момент, когда делаете вдох, поднимайте локти рук, как можно выше и опрокиньте голову назад.
- На выдохе вернитесь в исходное положение.
- Повторите несколько раз, чтобы *снять напряжение в шее, плечах и спине.*

# Гимнастика мозга



## Волшебные кнопки



Кто из нас хотя бы раз в жизни не мечтал о чудесной кнопке, нажав на которую, моментально можно было бы решить заковыристую задачку, например, по математике или физике.

А еще раз нажал – и сразу прояснилась ситуация, которая долгое время никак не могла разрешиться. Предлагаемое упражнение поможет таким фантазиям стать реальностью.

Такие движения *обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Вследствие этого лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становятся больше энергии, быстрее находятся пути решения сложных вопросов. Параллельно улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма.*

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладонкой на пупок. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые **кнопки мозга**, воздействие

на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.

3. Массируйте «**кнопки мозга**» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами.

Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью.

4. Рука на пупке остается неподвижной.

Поменяйте руки и повторите упражнение.

После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо ученикам для быстрого усвоения нового материала.

# Гимнастика мозга



## *Держим себя в руках!*

**«Крюки Деннисона»** стоит выполнить перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением. Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности.

Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную. Упражнение состоит из двух частей.

### *Часть 1*

1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
2. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.
3. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.
4. Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами.
5. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении.
6. Подбородок при этом опущен, голова не задрана.
7. Дыхание спокойное, тело расслабленное.

Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

### *Часть 2*

1. Поставьте ступни параллельно.
2. Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.
3. Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Пойдите так, расслабившись, еще немного.

По времени данное упражнение занимает от двух минут и больше.





# Гимнастика мозга



## Умные движения

### Начнем мы с упражнения «Перекрестные шаги».

Для начала мысленно проведем линию ото лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.
2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.
3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.



# Упражнение «Рыбка»



# ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА



## Поём следующие звуки:

- А** — воздействует благотворно на весь организм;
- Е** — воздействует на щитовидную железу;
- И** — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О** — воздействует на сердце, легкие;
- У** — воздействует на органы, расположенные в области живота;
- Я** — воздействует на работу всего организма;
- М** — воздействует на работу всего организма;
- Х** — помогает очищению организма;
- ХА** — помогает повысить настроение.



# Привычка негативного мышления

Негативные утверждения	Позитивные альтернативы
1. Я так не уверен в себе, не могу это сделать, у меня не хватает знаний, нет таких способностей. Я точно провалюсь, потому что ничего не знаю! Это ужасно!	<b>«Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе».</b> Я все же попытаюсь сделать еще одну попытку. Если у других получается, то должно получиться и у меня. А вот если я прекращу все попытки, наверняка потерплю неудачу.
2. «Ой, как я боюсь, как мне плохо!» Мной овладевает паника. Я слишком нервничаю, волнуюсь. У меня это не получится.	<b>Скажите самому себе «Стоп!».</b> Нет ничего страшного в том, что я волнуюсь. Надо взять себя в руки, успокоиться, сосредоточиться и сконцентрироваться на деле. <b>«Я – расслабляюсь и – успокаиваюсь».</b> <b>«Я – спокоен и уверен – в себе!».</b>
3. Я устаю. У меня нет никаких сил, я не высыпаюсь, полноценно не отдыхаю, все время болит голова.	<b>«Я ощущаю бодрость и уверенность в себе».</b> Вместо того, чтобы тонуть в слезах, жалеть себя, мне надо пересмотреть свой режим дня, определиться с самыми важными делами, составить график труда и отдыха.
4. Я раздражен. Меня не понимают, мне никогда не идут навстречу, не учитывают моих интересов.	<b>«Каждый человек имеет право на свою точку зрения».</b> <b>«У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».</b> Всегда можно и нужно договориться. Надо уметь объяснить свою точку зрения так, чтобы меня услышали и поняли, постараться найти компромисс.
5. Мне это скучно, не интересно. Я не хочу этим заниматься.	<b>«Во всем есть что-то привлекательное».</b> Нужно только разглядеть и заинтересовать себя. Я не первый раз нахожусь в таком состоянии и знаю, что оно пройдет.



# Бороться стрессом не только можно, а необходимо.



- Учитесь управлять собой.
- Во всем ищите добрые начала.
- И, споря с трудною судьбой,
- Умейте начинать сначала,
- Споткнувшись, самому вставать,
- В себе самом искать опору
- При быстром продвижении в гору
- Друзей в пути не растерять...
- Не злобствуйте, не исходите ядом,
- Не радуйтесь чужой беде,
- Ищите лишь добро везде,
- Особенно упорно в тех, кто рядом.
- Не умирайте, пока живы!
- Поверьте, беды все уйдут:
- Несчастья тоже устают,
- И завтра будет день счастливый!





Всем  
спасибо за  
участие !

