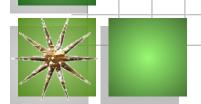


## Психологическое занятие для учащихся 9,11 классов

«Экзаменационный стресс»





Подготовлено педагогом-психологом МАОУ ШИЛИ Диденко М.В.









Убийца №1 современного мира











# Тест «Подвержены ли Вы экзаменационном 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?»

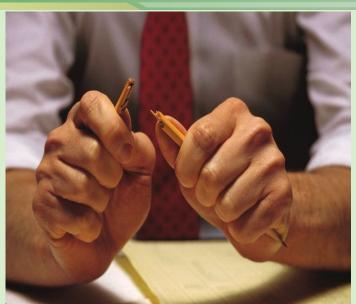


- Сложите набранные баллы.
- 0-4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены: что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.
- 5-8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы 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?



- <u>CTPECC</u> (от англ. stress давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение).
- <u>CTPecc</u> 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:
- чуветво 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 лицея 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 сигналят: 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.
- Начинайте 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», «Л

- Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх.
- Представьте, что вы сосулька или мороженое.
- Напрягите все мышцы вашего тела.
- Запомните эти ощущения. Замрите 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







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, становится 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 ладошкой 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 ладошки 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 надов пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Постойте так, расслабившись, еще немного.

По времени данное упражнение занимает от двух минут и больше.



## Гимнастика мозга



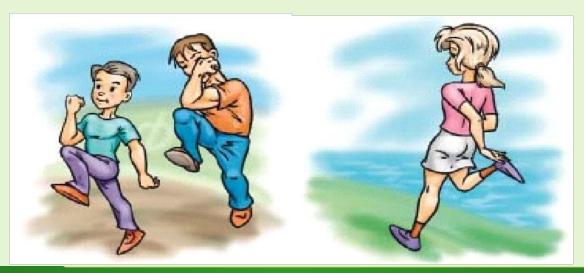
#### Умные движения

#### 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 ошущения 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:

- воздействует благотворно на весь организм;
- E воздействует на щитовидную железу;
- воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- воздействует на сердце, легкие;
- У воздействует на органы, расположенные в области живота;
- воздействует на работу всего организма;
- воздействует на работу всего организма;
- X 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 Я все же попытаюсь сделать еще одну попытку. Если у других

таких способностей. Я точно получается, то должно получиться и у меня. А вот если я прекращу

точку зрения так, чтобы меня услышали и поняли, постараться

провалюсь, потому что ничего не знаю! все попытки, наверняка потерплю неудачу. Это ужасно!

2. «Ой, как я боюсь, как мне плохо!» Скажите самому себе «Стоп!». Нет ничего страшного в том, что я волнуюсь. Надо взять себя в руки, успокоиться, сосредоточиться и сконцентрироваться на деле. «Я – расслабляюсь и –

получится. успокаиваюсь». «Я – спокоен и уверен – в себе!».

3. Я устаю. У меня нет никаких сил, я не высыпаюсь, полноценно не отдыхаю, все время болит голова. «Я ощущаю бодрость и уверенность в себе». 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 правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию". Всегда можно и нужно договориться. Надо уметь объяснить свою

найти компромисс.

5. Мне это скучно, не интересно. Я не хочу этим заниматься.

8. Мне это скучно, не интересно. Я не заинтересовать себя. Я не первый раз нахожусь в таком состоянии и знаю, что оно пройдет.

# Упражнение «Корзина с тревогой»





# 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 продвиженье 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!



