

Стресс в дозированных объемах необходим, чтобы успешно сдать экзамен. Легкое волнение помогает сконцентрироваться. Значит, стресс можно сделать своим союзником, если научиться его контролировать

Почему мы волнуемся?

ЕГЭ — это естественная процедура завершения среднего полного общего образования. И трудность здесь в том, что эти экзамены имеют очень важное значение для самого учащегося и родителей. Понимание того, что от результата экзамена зависит выбор вуза и дальнейшее обучение, вызывает тревожность и чувство неуверенности, которые мешают мобилизовать свои силы и показать на экзамене наилучший результат.



Таким образом, не сам по себе экзамен вызывает страх, а то, что мы ему приписываем, как мы его осмысливаем и оцениваем.

Что можно делать ДО?

1. Соблюдать режим дня:
 - питание,
 - сон,
 - питье,
 - прогулки,
 - физическая активность
2. Сохранять уверенность в себе.

«Я спокоен. Я уверен в себе. Я знаю, что я справлюсь. Моих навыков достаточно, чтобы успешно выполнить экзаменационное задание. Я спокоен, собран, готов к действию».

Упражнения для снятия стресса

Работа с лицевыми мышцами:

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

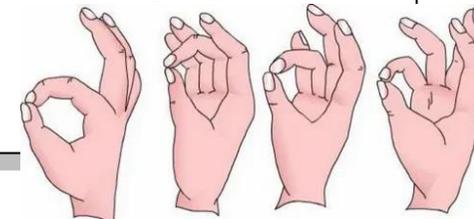
Как справиться с волнением на экзамене

Если что-то не вспоминается ничего страшного. Можно попытаться вспомнить учебник, по которому учили, бывает так, что сразу приходит верная информация.

В ходе выполнения теста надо начинать с простейших заданий. Если начать с трудных задач, то можно столкнуться с неудачей, что даст толчок ненужной во время экзамена тревоги. Принцип "от простого к сложному" работает на ЕГЭ как нельзя лучше

Можно чередовать быстрое моргание с закрыванием и расслаблением глаз. Повторить это 2–3 раза.

Если ощущается дефицит мозговой активности, сложно сосредоточиться, то помогут упражнения для гармонизации работы полушарий мозга. Например:
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.



Упражнения для снятия стресса, тревоги



1. Делаем глубокий вдох, представляя, как будто воздух проходит с ног до головы. Затем энергичный выдох, словно мы выдыхаем все свои проблемы.



2. Положите руку на живот. Глубоко вздохните животом и медленно-медленно выдохните.



Повторите 10 раз.

Упражнения надо сопровождать словесной формулой: «Я спокоен, я совершенно спокоен. У меня достаточно знаний, чтобы сдать экзамен».



Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования Самарской области

«Региональный социопсихологический центр»

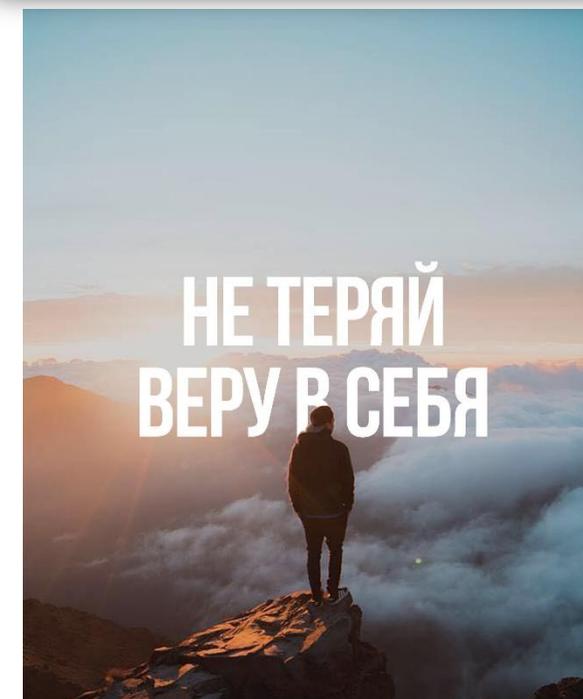
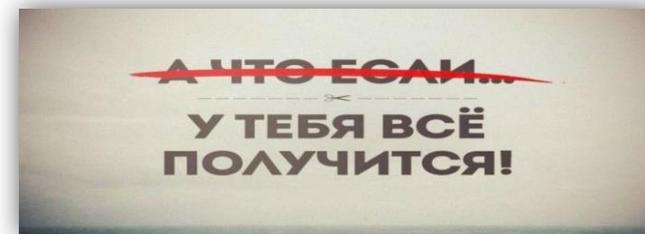
Россия, 443034, г. Самара,
ул. Металлистов, 61-А

Телефон: (846) 931-55-08

Факс: (846) 931-55-15

Адрес электронной почты: rspc@samtel.ru

Адрес официального Интернет-сайта:
www.rspc-samara.ru



СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

**Психологическая работа
со стрессом
перед экзаменом**