

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 3 «Звёздный» города Смоленска



РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ

СТРЕССА

БЕЗ

ЭКЗАМЕНЫ

1



«Побеждает лишь тот, кто верит»
Томас Эмерсон

Если не можешь изменить ситуацию –
измени свое отношение к ней»
(Станислав Ежи Лец)

- ❖ Экзамен (в переводе с латинского означает «испытание») - это проверка не только накопленных знаний, но и психологической устойчивости человека.
- ❖ Относись к экзаменам спокойно, не возводи их в гиперзначимую ситуацию, но и не относись безразлично. Важно самому себе сказать, что экзамен - это лишь небольшая часть жизни каждого человека, но не сама жизнь
- ❖ Тревога, напряжение и стресс – это нормальная физиологическая реакция на ситуацию, нарушающую эмоциональное спокойствие и равновесие человека. Экзамен – это одна из таких ситуаций, которая требует от человека высокой самоорганизации, мобилизации познавательных процессов и самоконтроля.
- ❖ Обсуди с родителями все варианты возможного результата на экзамене (оценка, кол-во баллов), вместе пропишите запасные варианты решения ситуации поступления в СПО/ВПО. Это поможет снизить напряжение и стресс, придаст уверенность.
- ❖ При правильном подходе государственные экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

2

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ



- ❖ Распланируйте свой режим дня (учеба + питание + сон + физическая активность). Не экономьте за счет сна;
- ❖ Сон. Спи не менее 8 часов. Интеллектуальная активность требует хорошего сна. Сон улучшает долговременную память, помогает установить связи между изучаемыми предметами;
- ❖ Проверено, бессонная ночь перед экзаменами – это ошибка! Вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, принять душ или ванну, а ночью хорошо выспаться, последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.
- ❖ Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления. Не секрет, что физическая активность, отдых на свежем воздухе – помощь в борьбе со стрессом.

3



САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ: ТЕХНИКА



Метод «Матрица Эйзенхауэра». Расстановка приоритетов и порядок в решении задач и дел во время подготовки к экзаменам при планировании:

- ❖ Квадрат «А»: важно и срочно: неотложные дела, невыполнение которых, может привести к негативным последствиям. Необходимо выполнить, чтобы перейти к другим задачам;
- ❖ Квадрат «В»: не срочно, но важно (Распланировать и начать делать после выполнения главных задач): выполнение текущих запланированных дел.
- ❖ Квадрат «С»: не важно и срочно: незапланированные второстепенные дела, никак не влияющие на достижение результата, но требующие срочного внимания. По возможности данные задачи перепоручать, научиться отказывать или попросить о помощи сделать за тебя или вместе.
- ❖ Квадрат «D»: не важно, не срочно: по возможности игнорировать или отложить в «долгий ящик»! Они не приближают к поставленной цели и пользы. Время на них нужно контролировать, если нельзя удалить совсем.
- ❖ **Как определить срочность и важность?** Ответьте на вопросы:
 1) Необходима ли эта работа для продвижения к главной цели (например: «сдать экзамен по химии на отлично»)? Будут ли у меня проблемы, если я не сделаю этого? (Ответ: Да - важное, Нет - не важное);
 2) Если я не сделаю это сейчас, утратит ли актуальность эта задача завтра? (Ответ: Да - срочное, Нет - не срочное).



Волноваться перед экзаменами – это естественно, но впадать в панику не продуктивно, так как ты не можешь мыслить ясно. Поэтому важно развивать навыки саморегуляции.

❖ *Техники саморегуляции при сильном волнении и стрессе:*

- ❑ **Простые способы саморегуляции и переключения внимания:** спорт, физическая активность (работа по дому, упражнения для снятия напряжения: шеи, рук, спины, ног, глаз), контрастный душ, горячая ванна, хобби, чтение, музыка, прогулка и общение с друзьями.
- ❑ **Дыхательная гимнастика** – способ снижения внутреннего напряжения через сознательный контроль частоты, ритма и глубины дыхания.
- ❑ **Мышечная релаксация** – комплекс специальных психофизиологических техник, основанных на сознательном расслаблении мышц.
- ❑ **Аутогенная тренировка** - психологическая методика, направленная на сознательное управление психологическим состоянием через словесные формулировки (самоприказы, самопрограммирование, самоодобрение (самопоощрение)).
- ❑ **Медитативные техники** - это совокупность определенных психологических приемов для улучшения физического самочувствия человека, снятия нервно – психического напряжения.
- ❑ **Арт-терапия** - метод преодоления эмоционального стресса, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека.
- ❑ **Кинезиологические упражнения** - комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.
- ❑ **Точечный массаж** – техника, основанная на воздействии расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны) организма.



МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ

Упражнения для снятия напряжения глаз:

- ❑ 1. Крепко закройте глаза на 3–5 секунд. ИЛИ крепко зажмурьтесь, после чего на 3–5 секунд откройте глаза. Повтор - 7 раз;
- ❑ 2. Положите три пальца соответствующей руки на закрытые глаза и слегка надавите на них. Удерживайте руки на веках в течение 1–3 секунд. Повторите действие 3–4 раза.
- ❑ 3. Положите пальцы на виски и слегка сдавите их подушечками. После этого 10 раз моргните в быстром темпе, но не зажмуривайтесь. Затем закройте глаза и расслабьте веки, глубоко вдохните 2–3 раза. Повтор - 3 раза.
- ❑ 4. Перемещайте в разных направлениях взгляд: по кругу (сначала по, затем против часовой стрелки), влево — вправо, вверх — вниз, рисуя восьмерку. Глаза можно оставить открытыми или закрыть, как Вам удобнее.

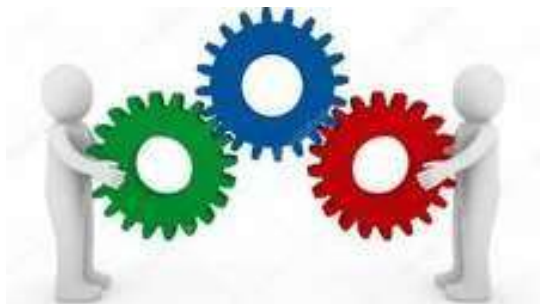
Упражнения для снятия напряжения с мышц шеи:

- ❑ а) расслабление мышц шеи: медленно наклоните голову сначала к правому, а затем к левому плечу. Повторите наклоны в стороны 10 раз, после чего сделайте еще 10 наклонов головой вперед и назад. Упражнение можно делать, сидя за рабочим столом или стоя;
- ❑ б) Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

Упражнения для снятия напряжения рук:

- ❑ а) сжать кисти рук в кулак вогнув большой палец внутрь (вдох-пауза) и разжать, далее максимально растопырить пальцы и расслабить. Повторить несколько раз;
- ❑ б) встряхните руками, полностью их расслабив. Повращайте запястьями в разные стороны, кисти рук сжаты в кулак, выполнив по 10 повторов;
- ❑ в) Растягивание выпрямленных рук, соединив пальцы обеих рук в «замок» ладонями от себя, стараясь максимально выпрямить локти.
- ❑ г) потрясти каждым пальцем обеих рук и вращать каждым пальцем по часовой и против. Повторять 5-10 раз.

6



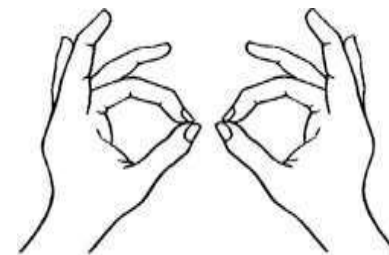
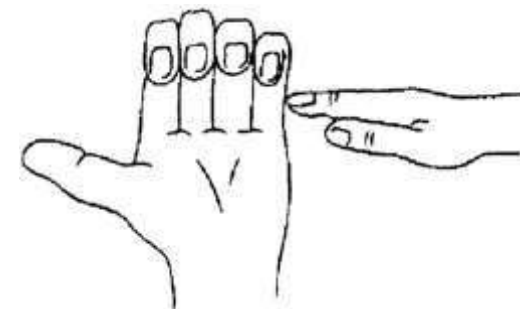
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

❑ **Упражнение «Лезгинка».** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. После этого одновременно меняется положение левой и правой руки в течение 6-8 смен позиций. Задача: добиваться высокой скорости смены положений.

❑ **Упражнение «Колечко».** Поочередно, как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направлениях. Выполнение сначала руками поочередно, затем совместно (8-10 повторений).

❑ **Упражнение «Лимон».** Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. 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 находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.





МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ

Переключение внимания

■ **Упражнение «5-4-3-2-1» (техника «Заземление»):** Рекомендуется начинать процесс с 10 медленных глубоких вдохов и выдохов, а затем следовать пяти шагам: Шаг 5 - Найдите и обратите внимание на ПЯТЬ «вещей», которые видите вокруг себя. Шаг 4 - Найдите и обратите внимание на ЧЕТЫРЕ «вещи», которые можно потрогать, пощупать. Шаг 3 - Найдите и обратите внимание на ТРИ вещи, которые вы можете слышать. Шаг 2 - Найдите и обратите внимание на ДВЕ вещи, которые вы чувствуете по запаху. Шаг 1 - Найдите и обратите внимание на ОДНУ вещь, которую вы можете попробовать.

■ **Упражнение «Алфавит» - 1 вариант:** Вы читаете алфавит в естественном порядке, вслух произнося его буквы, и одновременно с произношением, поднимаете правую, левую или обе руки вместе, в зависимости от того, какая вспомогательная буква стоит под произносимой буквой (П (правая), Л (левая) или В (вместе) соответственно). При этом, Вы придерживаетесь определенного ритма - того, который будет Вам наиболее комфортен. В случае ошибки Вы просто продолжаете играть дальше. Затем проделайте то же самое, только читайте таблицу в обратном порядке. Еще через 2 минуты добавьте еще одно усложнение – начните поднимать не только руку, но и одновременно, противоположную ногу («П» для левой ноги, «Л» для правой ноги), «В» - подпрыгнуть - действительно подпрыгивайте! это важно

■ **Упражнение «Алфавит» - 2 вариант (обретение контроля над ситуацией):** Ход выполнения: выберите любую букву алфавита и постарайтесь отыскать вокруг себя, как можно больше предметов, которые с нее начинаются. Сфокусируйтесь на них, рассмотрите и назовите их. Мозг воспринимает эту информацию, как контроль над ситуацией. Вы постепенно начнете успокаиваться и приходить в себя.

А	Б	В	Г	Д
Л	П	В	П	Л
Е	Ё	Ж	З	И
В	П	Л	П	В
Й	К	Л	М	Н
В	Л	Л	В	Л
О	П	Р	С	Т
Л	П	В	П	Л
У	Ф	Х	Ц	Ч
П	В	Л	В	П
Ш	Щ	Э	Ю	Я
В	П	Л	П	В



Формулировки словесного воздействия строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»). Техники формулируются и вырабатываются до наступления стрессовой ситуации за 2-3 недели.

- **Техника «Самоприказы».** Формула самоприказы произносится с чувством уверенности в себе. Техника имеет словесное выражение. Начинать лучше с «Я» («Я смогу это сделать..., Я справлюсь...»). Это короткие, отрывистые распоряжения, сделанные самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. **Варианты:**
 - а) **техника «Стоп, стоп, стоп!»** (можно ударить по столу рукой). Применяется, когда начинаете чувствовать волнение, тревогу, негативные мысли. Также подобрать глаголы в утвердительной форме. (можно ассоциировать с голосом учителя/родителя): «Успокойся!», «Сосредоточься!», «Будь внимательна», «Проверь!», «Начни с легкого», «Не бойся», «Ты сможешь это сделать!» и т.д.);
 - б) **техника «Аутотренинг».** Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Примерные формулы аутотренинга (но лучше вывести свои под свои цели и задачи): «Я спокоен и расслаблен», «Я знаю, что смогу этого сделать», «Я уверен в успехе», «Я полностью готов к экзамену», «У меня все получится!».
- **Техника «Самопрограммирование».** Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования: 1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. 2. Сформулируйте текст программы (техника «Аутотренинг»). Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»; «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)» и др. Составить себе «программу» поддержки и мысленно повторяйте несколько раз. Можно перед зеркалом.
- **Самоодобрение (самопоощрение).** В ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз. (по окончании решения задачи, уравнения и т.д., подмечайте успех, фиксируйте положительные эмоции, это придаст уверенности и силы! Ну а по окончании экзамена, пообещайте себе что-то приятное (купить, сходить в кино и т.д.).



Арт-терапия – один из самых эффективных способов снятия внутреннего напряжения и стресса, переключения внимания. Существуют различные методы, вот некоторые из них:

- ❑ **Способы, связанные с рисованием.** Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию. Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние. Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками. Подобное эмоциональное насыщение очень важно. Его можно использовать для того, чтобы настроиться на «уверенное» состояние.
- ❑ **Способы, связанные с музыкой.** Переключение внимания с помощью музыки и звуков. Включает в себя прослушивание песен и инструментальной музыки, игру на музыкальных инструментах, пение, терапевтическое звукоизвлечение, прослушивание звуков природы. Это успокаивает нервную систему, снимает эмоциональное напряжение и стресс. Негромкая классическая музыка помогает улучшить процесс запоминания.
- ❑ **Способы, связанные с изображением.** Вид изотерапии. Во время подготовки или период между сдачей экзаменов важно снимать сильное напряжение и переключать внимание. Для этого можно совершать фото - прогулки. Ты не только сменяешь обстановку, прогуливаешься, но и фотографируешь объекты природы, которые тебе понравились. Дома можно сделать коллажи (электронные, печатные). Это поможет тебе поднять настроение и настроиться на успех.

УДАЧИ ТЕБЕ НА ЭКЗАМЕНАХ

ВЕРЬ В СЕБЯ И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ МБОУ «ЦО № 3 «ЗВЁЗДНЫЙ»
ЖЕЛАЕТ ВАМ УСПЕХОВ В СДАЧЕ ПЕРДСТОЯЩИХ ЭКЗАМЕНОВ!



ЕДИНЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ 8 800 2000 122